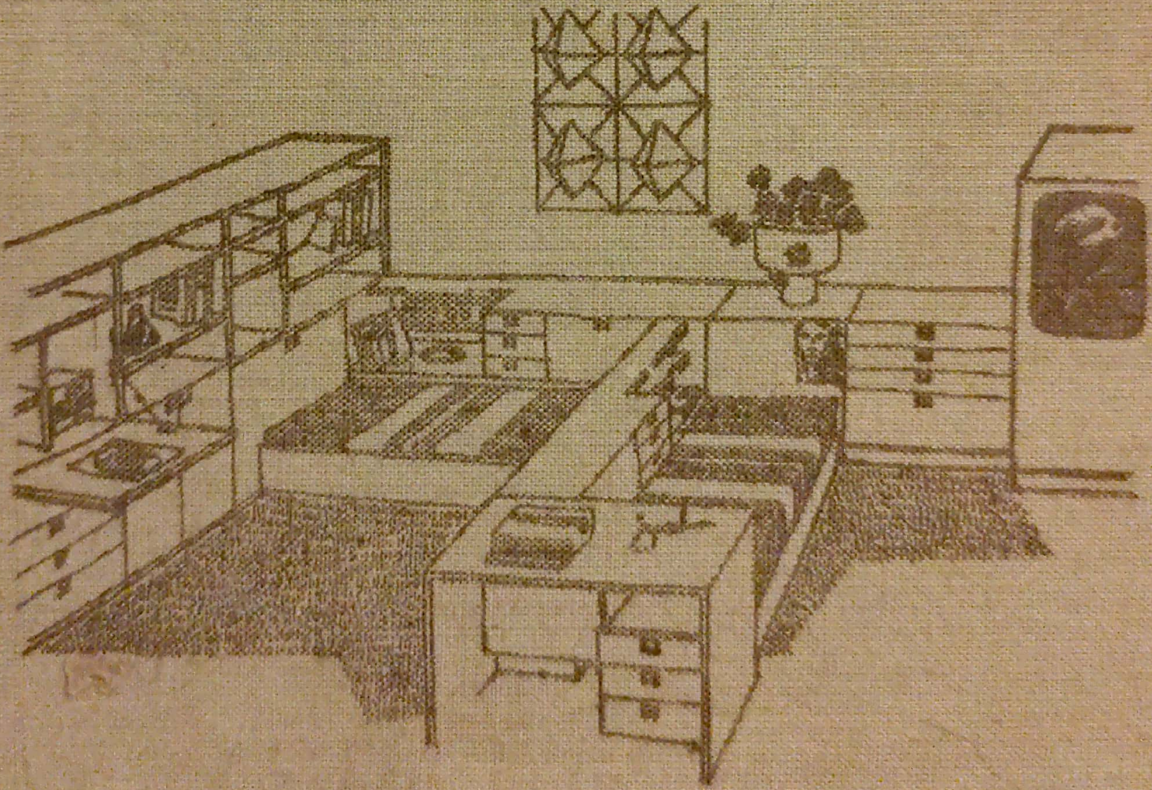
ENCICLOPEDIA CĂMINULUI

editura ştiinţifică şi enciclopedică

A

Z



editura științifică și enciclopedică

Scanned with OKEN Scanner

Lucrarea a fost elaborată de un colectiv de specialişti, coordonat de:
Ecaterina OPROIU şi arh. Tatiana CORVIN

•

Redactor coordonator: ing. Dinu-Teodor CONSTANTINESCU

•

Redactor şi coordonator lexicograf: Rodica CHIRIACESCU

Coperta şi supracoperta: Gheorghe MOTORA

•

Macheta şi Tehnoredactarea: Constanţa BRANCIU

ENCICLOPEDIA CĂMINULUI

EDITURA ŞTIINŢIFICĂ ŞI ENCICLOPEDICĂ
Bucureşti, 1975

Scanned with OKEN Scanner

Structura lucrării și colectivul de elaborare

PARTEA ÎNTÎI: CASA ÎN CARE LOCUIM

Cap. 1. Mobilarea și amenajarea locuinței
arh. Tatiana CORVIN
Ecaterina OPROIU (1.1.1.).

Cap. 2. Decorarea și modernizarea locuinței
Cap. 3. Spațiile plantate și locuința
arh. Tatiana CORVIN

PARTEA A DOUA: OMUL ÎN GOSPODĂRIA LUI

Cap. 4. Organizarea gospodăriei
Gherghina IORDACHE
Roda VIȘINESCU
asistent de nutriție și dietetică
ing. Victor VOINESCU
ing. Ion STIRBULESCU

Cap. 5. Alimentația rațională: bază a sănătății
Roda VIȘINESCU
asistent de nutriție și dietetică
ing. Maria MOLDOVAN (5.11.)

Cap. 6. Îmbrăcămintea și moda
Aneta DUMITRIU

Cap. 7. A.B.C. cosmetic
Olga TUDURI

Cap. 8. Medicina în familie
dr. Paul GEORGESCU

PATEA A TREIA: DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII UMANE ÎN FAMILIE

Cap. 9. Educația în familie și pentru viața de familie
Elena ROMOCEA, cercetător științific

Cap. 10. Mic îndrumar legislativ
asist. univ. dr. Sanda GHIMPU
Gheorghe MOHANU, doctor în științe juridice

Cap. 11. Folosirea optimă a timpului liber
Mircea MALIȚA
prof. dr. doc. Patița SILVESTRU (11.1.1.; 11.1.2.; 11.1.3.)
Dumitru TRANCĂ (11.2.3.)
Petre CODREANU (11.2.4.: 11.2.5.)
conf. univ. Gheorghe ACHIȚEI (11.2.5.)
ing. Silviu COMĂNESCU (11.4.1.; 11.4.3; 11.4.5.; 11.4.8.; 11.4.9.; 11.6.)
ing. Vasile VĂCARU (11.4.2.; 11.4.7.)
Marin MIHALACHE (11.4.4.)
Teodor POPESCU, cercetător științific principal (11.4.6.; 11.4.10; 11.4.11.; 11.4.12.)
dr. Gabriel CHEREBETIU (11.5.)

Revizori științifici

acad. Șerban CIOCULESCU
prof. univ. dr. arh. Adrian GHEORGHIU
Ecaterina OPROIU
asist. univ. arh. Nora LĂZĂRESCU
dr. Paul GEORGESCU
Bucur MITREA, doctor în științe istorice

dr. Gheorghe ȚANE
Beatrice ONDREJSCIK
prof. univ. Tiberiu TRUȚER
dr. Tiberiu CHIOREANU
ing. George MAYER
dr. Gabriel CHEREBETIU

Scanned with OKEN Scanner

PREFAȚA

Sigur că este profund întristător că lumea a fost astfel construită, că nu există tinerețe fără bătrînețe și viață fără de moarte, că anotimpurile anului și ale omului curg așa cum s-a hotărît atunci demult, că după primăvară vine vara și după vară încep să se coacă gutuile și nucile și ruginește frunza-n vii, iar într-o bună dimineață ne trezim acoperiți de nămeți. Sigur că nu putem spune, așa cum vrea poetul, « clipă, stai ! », că legea firii este ca totul să curgă fără oprire, iar noi să curgem o dată cu rîurile, să udăm malurile și să rodim cîmpiile, să ne vărsăm apoi în mări și oceane, să ne prefacem în abur și ceață, iar într-un tîrziu să trecem din nou pe deasupra pămîntului pe umbra norilor, pe mireasma florilor.

Este profund întristător, dar dacă astfel sînt orînduite legile firii trebuie să ne supunem lor nu cu scrîșnet, deși și scrîșnetul acela e uneori folositor, ci cu acea inteligență bună care se cheamă înțelepciune. Dacă ascultăm glasul înțelepciunii, vom descoperi că nu există vîrstă fără bucurii, că fiecare anotimp al vieții își are dulceața lui. Vom înțelege că pentru a ajunge la mulțumirea aceea intensă căreia noi îi spunem cu atîta ușurință fericire *este nevoie nu numai de generozitatea celorlalți ci și de propria noastră generozitate. Dacă ascultăm acel glas, începem să redescoperim adevărurile prime din care țîșnește viața : bucuria de a fi sănătos, bucuria de a vedea cum cresc copiii, bucuria de a face bucurie tatălui și mamei, bucuria de a respira ritmic, bucuria de a trăi, de a face parte din materia vie și conștientă. Adică bucuria de a simți binele și răul, focul și apa. Bucuria de a rîde. Și uneori bucuria de a putea suferi.*

Această voce înțeleaptă ne va șopti la ureche : oameni buni învățați să cunoașteți drumul spre alte galaxii. Foarte bine ! Dar de ce nu sînteți în stare să învățați, nu drumul care duce la Marte, ci drumul care duce la « omul de lîngă tine » ? Știți cum arată fața invizibilă a lunii. Foarte bine ! Dar de ce nu știți cum arată fața invizibilă a acestei misterioase femei pe care o numiți înduioșați « mama mea » ?. Ați învățat să clădiți contraforturi pentru cetăți, dar de ce știți atît de puțin încă să clădiți contraforturi pentru sentimentele voastre ? Ați luptat cu microbii și ați făcut să crească media vieții pe pămînt.

Este momentul să vă gîndiți că oamenii pot să învețe să prelungească nu numai existența lor biologică, ci și durata elanului lor, media de viață a prieteniilor, media de rezistență a fidelității, media de înțelepciune pe cap de locuitor.

Bineînțeles, nimeni nu poate să-i învețe pe oameni să fie fericiți. Cu atît mai puțin la vîrsta fragedă, căci « o, dacă tinerețea ar ști !, o, dacă bătrînețea ar putea ! ». Rețeta fericirii n-a fost încă scrisă și chiar dacă a fost scrisă, este îndoielnic că cineva o poate împrumuta.

Această carte cu sfaturi multe și de toate felurile nu este o culegere de rețete privind frumosul cotidian, comportamentul cotidian, bucuriile și necazurile cotidiene. Ea nu-și propune să dea soluții *problemelor, nenumăratelor probleme gospodărești, familiale, feminine, masculine, de viață privată, de viață în societate. Ea nu vă poate da rezolvări, dar vă poate da informații și unele sugestii.*

Rețeta fericirii n-a fost scrisă, dar lungul marș spre fericire a fost întrerupt de multe ori și nu de puține ori compromis de neștiința noastră de a ne face viața mai rațională, mai plăcută, mai bună.

Propunîndu-vă să vă gîndiți la lucrurile mici și practice ale căminului, acest volum vă invită, ne invită să ne gîndim la noi și la raporturile noastre cu ceilalți.

Rețeta fericirii nu există, dar fericirea s-a născut dintotdeauna din dorința omului de a se perfecționa pe sine, de a perfecționa mediul său, adică lumea sa.

Și de unde izvorăște lumea, dacă nu din cămin?

ECATERINA OPROIU

Scanned with OKEN Scanner

Partea întîi

CASA ÎN CARE LOCUIM

În construcția de locuințe și a celorlalte obiective social-culturale se va urmări îmbunătățirea confortului și ridicarea gradului lor de utilitate, realizarea unor lucrări care să satisfacă în condiții tot mai bune exigențele crescînde ale poporului.

. . . .

Pînă în 1990 se vor construi circa 3 000 000—3 500 000 de locuințe, din care circa 2 500 000 în orașe. Prin aceasta se va asigura soluționarea în linii generale a problemei spațiului locativ, realizîndu-se totodată transformarea radicală a înfățișării orașelor și satelor.

. . . .

Societatea socialistă multilateral dezvoltată va asigura afirmarea principiilor socialiste în toate sectoarele vieții economico-sociale, manifestarea tot mai deplină a personalității umane, îmbinarea armonioasă a intereselor personale cu aspirațiile generale ale întregii societăți. Aceasta va marca un stadiu superior al socialismului, va deschide calea trecerii la faza superioară — societatea comunistă.

din

PROGRAMUL PARTIDULUI COMUNIST ROMÂN DE FĂURIRE A SOCIETĂȚII SOCIALISTE MULTILATERAL DEZVOLTATE ȘI ÎNAINTARE A ROMÂNIEI SPRE COMUNISM.

Scanned with OKEN Scanner

1. MOBILAREA ȘI AMENAJAREA LOCUINȚEI

O locuință are o funcție corespunzătoare aceleia unei viori sau pian, ele însele nefiind o formă a muzicii, ci instrumentele de care ne folosim pentru a o crea. Potențialele estetice, armonice ale unei locuințe trebuiesc mînuite de cei care locuiesc în ea, deci ceea ce are importanță este personalitatea locatarului.

BUCKMINSTER FULLER

1.1. CARACTERISTICILE UNEI LOCUINȚE MODERNE

1.1.1. AMBIANȚA

Iarna dă idei citadine, vara e plină de inspirații pastorale. Decoratorii cu și fără diplomă adulmecă firul de romaniță, visează la căpițe proaspăt cosite, la glastre cu mușcate, la nisip încins și la miros de alge putrede. Revistele de decorație interioară încep să ochească peste linia de centură a urbei și imaginează o ambianță cu prospețimi rurale, cu scaune de papură, cu coșuri rotunde de rafie, cu rogojini răcoroase, cu fel de fel de obiecte aduse din gospodării patriarhale: o roabă vopsită, transformată într-un bar portativ; un fier de călcat vechi — în chip de ghiveci de flori; pe un perete văruit, două furci încrucișate ca două halebarde; o roată de tors așezată la loc de cinste, ca un obiect care atestă noblețea, noblețea mîinilor de aur; un gramofon vechi, cu pîlnie naivă ca o glumă de pe vremea bunicii; un felinar de trăsură prins lîngă ușa de la intrare; un ceaun împovărat cu margarete, atîrnat cu lanț deasupra bufetului; un leagăn de copil agățat de o bîrnă și amenajat ca un bar cu tangaj; un blidar, o rîșniță veche, o scoarță în culori de foc, — mă rog, zeci și zeci de lucruri la care ne-am uitat fără să le vedem și pe care le descoperim acum cu uimire amuzată.

Și totuși numai frumusețea unui unic lucru nu mai e destulă. O casă, una singură, e doar un detaliu de peisaj. Un bloc frumos pe o stradă urîtă e impudic. Într-un oraș căutăm ansamblul. Defectele se scad din calități. Trandafirii se împart pe cap de locuitor. Important nu-i cîtul, nu-i deîmpărțitul. Important e totalul.

Un interior este și el o atmosferă. Culorile se valorifică una pe alta. Volumele curg unele prin altele. Nimic nu este ceva doar prin sine. Oglinda trăiește prin luminarea din fața ei și luminarea pentru chipul peste care va pîlpîi o seară. Important nu-i scaunul, nu-i lustra cu multe brațe, nu-i pendula cu orele ei tîrzii. Important e totalul.

De aceea . . .

Cînd vine primăvara, cînd începe să miroase a fir crud de iarbă, beți zeama de urzici ca să vă subțiați sîngele și pregătiți-vă să ascultați inima lucrurilor anonime, pulsul crengilor de meri, zumzuiala răzoarelor. Pregătiți-vă să vedeți și dincolo de frumusețea din galantare. Fiți sensibilă la hazul obiectelor ieșite din uz. Redescoperiți că nimic nu se pierde și că totul se poate pune în valoare.

De aceea . . .

Nu vă gîndiți numai la ce puneți pe dumneavoastră, numai la gulerașe, numai la bluzițe. Casa dumneavoastră e tot o rochie. Covorul dumneavoastră este cea mai frumoasă trenă pe care ați purtat-o vreodată. Nici un cercel nu vă dă mai multă strălucire decît lampa care vă atîrnă deasupra creștetului. Locuința dumneavoastră este o problemă de rimă, deci de poezie. Trebuie să rimați cu odaia în care stați. Apartamentul dumneavoastră face parte din ființa dumneavoastră. Armonizați-l cu nuanța ochilor dumneavoastră! Răsturnați-vă în el nostalgiile! Faceți-i confidențe! Dovediți-i că sînteți spirituală, gravă, că se poate conta pe dumneavoastră, că vă place franchețea,

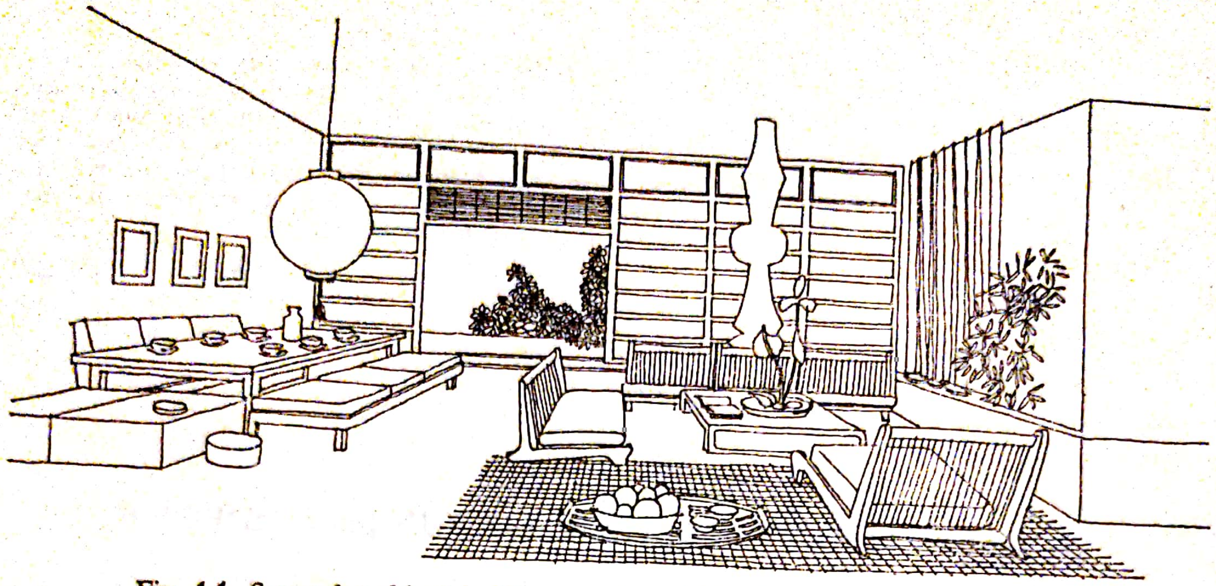


Fig. 1.1. Secretul ambianței: Nu cu mai mulți bani, ci cu mai multă gîndire.

că sînteți vulnerabilă în fața gingășiei, că știți să prețuiți ceea ce trebuie prețuit, că nu sînteți lașă. Locuința dumneavoastră este scena făpturii dumneavoastră. De departe, de la mare distanță, trebuie să se simtă că acolo respiră o ființă unică. Dumneavoastră!

*

Elementele de bază care compun *ambianța* căminului nostru sînt: structura arhitecturală (forme, dimensiuni, deschideri), alegerea și aranjarea obiectelor în încăpere, coloritul și materialele folosite.

La acestea se adaugă, bineînțeles, decorația.

Foarte adesea ambianța se confundă cu decorul care nu este, de fapt, decît «fardul» ce completează toaleta finală a unui interior, elementul mobil și arbitrar care se demodează și se schimbă. Ambianța, dimpotrivă, este acel ceva imperceptibil și greu de definit care impregnează structura însăși a unei case, definită printr-o multitudine de impresii ce se adresează tuturor facultăților psihice și senzoriale. Într-adevăr, echilibrarea volumelor și armonia diferitelor suprafețe repartizate într-un interior au răsunet asupra spiritului, în timp ce culoarea, aspectul lor și materialele folosite pentru amenajarea unui apartament se adresează simțurilor. Oricît de talentat ar fi un specialist în interioare, el nu va putea crea un apartament cu amprenta personalității sale, fără să țină seama de elementul uman (fără să cunoască locatarii, fără să-i vadă trăind, fără să-i observe cum se integrează în mediul lor de viață).

O ambianță reușită a spațiului interior depinde deci și de modul rațional de aranjare a obiectelor, de armonia dintre toate încăperile în genere și, în același timp, de fiecare încăpere considerată aparte.

Un mare rol în crearea unei ambianțe umane îl are *culoarea*, a cărei optimă alegere depinde de un întreg complex de probleme, specifice fiecărui caz în parte (familie, preocupări, funcție), armonia rezultînd nu dintr-un ton predominant ci din acordul unor tonalități multiple, obținute prin asocierea în mod fericit a diverselor materiale. Culoarea este modificată de natura suportului respectiv. Același roșu, de exemplu, diferă cantitativ și calitativ cînd este folosit pentru tapițerie, mochete, lustre sau tapet. Culoarea și materialul nu se pot disocia.

Mulți își închipuie că pot realiza o ambianță originală, șocant modernă, dacă zugrăvesc, de exemplu, pereții aceleiași încăperi în culori diferite. Acest lucru se poate face, dar cu multă prudență și în situații cu totul speciale. Policromia își are legile ei, ea reprezentînd nu o modă, ci un mijloc de a separa diversele zone ale unei încăperi de mari dimensiuni, de exemplu: spațiul de luat masa, locurile de muzică,

odihnă, lecţii sau joc. Prin materiale şi forme diferite se accentuează caracterul şi funcţiunea. Dacă într-o încăpere mică vom colora pereţii divers şi strident, impresia de spaţialitate va avea de suferit şi aspectul general va fi obositor.

Arhitectura încăperii se modifică de asemenea în raport cu provenienţa, calitatea şi cantitatea surselor de lumină, fie că lumina se filtrează prin ferestre, fie că vine din plafon sau se concentrează în anumite colţuri.

În privinţa mobilierului, este bine de subliniat că dacă sînt achiziţionate numai cu scopul de a deveni un semn evident de prosperitate, deci fără o raportare la spaţiul dat, îşi pierd în fond raţiunea lor de a fi — iar interiorul devine încărcat. Oamenii încep să devină conştienţi că cele mai frumoase mobile, frumoase în sine, nu creează niciodată o ambianţă personală dacă sînt cumpărate din convenienţă.

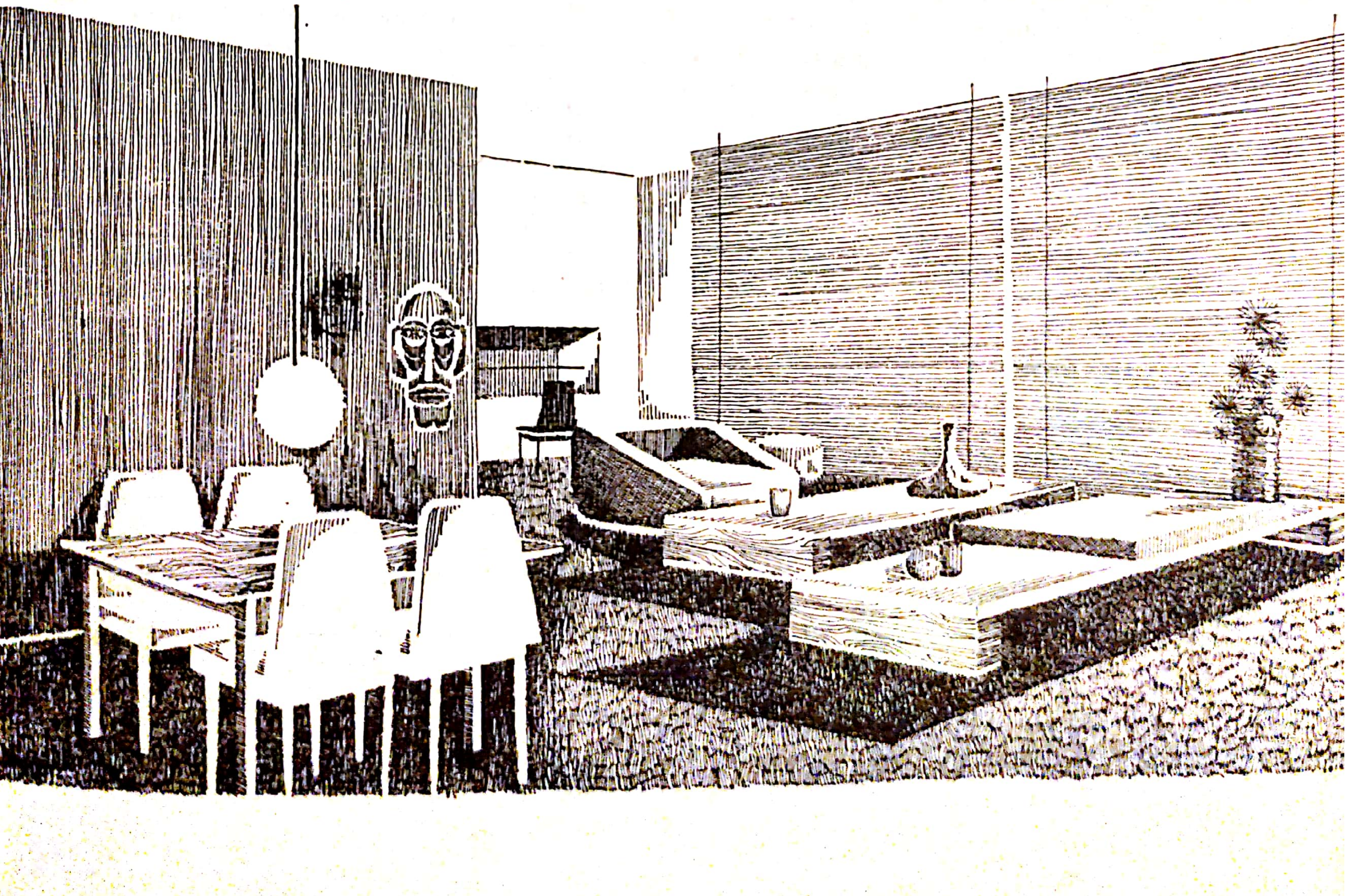
Mulţi nu concep nici astăzi o sufragerie fără o vitrină maiestuoasă sau un dormitor fără tradiţionalul dulap cu oglindă (deşi un dulap în perete ocupă mult mai puţin loc şi poate cuprinde de trei ori mai multe obiecte).

În micile apartamente, unde spaţiul este limitat, multe funcţiuni sînt concentrate într-o singură încăpere, care se transformă la diferite ore ale zilei şi nopţii, prin rabatarea patului, în cameră de dormit, cameră de luat masa, cameră de studiu, de primit sau de odihnă.

Unele mobile, care nu pot fi uşor plasate într-un volum atît de restrîns, se escamotează în nişe (dulapuri în pereţi), se rabatează (paturi, mese). Ambianţa, în cazul acesta, se schimbă fără încetare, dar ea trebuie să se integreze şi să se armonizeze cu întregul ansamblu.

Pentru a rupe monotonia unei amenajări unice şi pentru a încerca să acordăm ambianţa cu anotimpurile, cu natura, putem să modificăm cîteva elemente. Astfel, draperiile grele de stofă pot fi înlocuite primăvara cu cretoane vesele. Pernele pot căpăta alte feţe colorate,

Fig. 1.2. Sentimentul de confort: o simplitate armonioasă.



iar florile de cîmp, reîmprospătate mereu, vor înlocui pe cele caracteristice anotimpului rece.

*

În realizarea echilibrului ecologic al ambianței umane, un rol important îl are armonizarea raporturilor reciproce dintre spațiile artificiale construite și cele naturale, libere și plantate.

Într-adevăr, omul a fost nevoit să-și organizeze viața în spații și volume construite, închise, rupte de ritmurile și armoniile *ambianței naturale*.

După cum ne dovedesc oamenii de știință multe dintre carențele vieții contemporane sînt « dovada fizică a revoltei organismului împotriva mediului său fizic și împotriva frustrării sale, datorate distanței tot mai mari dintre mediul după care tînjește și cel înăbușitor și artificial pe care i l-am pus pînă în prezent la dispoziție » [1].

Pentru a reuși însă ca acest mediu artificial să nu formeze o lume claustrată de cărămidă, beton și asfalt, ruptă de natură, este necesar să cunoaștem cît mai bine *ambianța umană*.

Căci, așa după cum consideră John Ormsbee Simonds, unul dintre cei mai reputați arhitecți peisagiști contemporani, « s-au scris puține lucruri despre natura ambianței fizice celei mai potrivite pentru dezvoltarea completă a omului. Iată un domeniu care îndeamnă la cercetare, care cheamă, un domeniu care trebuie să apară în urma unei cercetări mult mai ramificate întreprinsă asupra însăși naturii omului ».

1.1.2. SPAȚIALITATEA

În apartamentele contemporane de dimensiuni reduse, una din cele mai importante probleme care se pun în amenajarea interiorului este economisirea spațiului.

Necesitatea de a obține printr-o aranjare judicioasă a obiectelor un maxim de confort, o impresie de lărgime, de libertate, este nu numai un imperativ de ordin rațional, funcțional, ci și unul de ordin psihic și estetic.

Cum se obține echilibrul între repartizarea spațiului, așezarea volumelor, distribuirea suprafețelor? Cum să combinăm obiectele care ne înconjoară ca să nu ne strivească, ci, dimpotrivă, să ne dea senzația că putem colabora cu ele, că ele sînt în fiecare clipă gata să ne sară în ajutor?

Ceea ce ne lipsește este nu numai un dram de educație estetică, dar mai cu seamă cunoașterea unor principii călăuzitoare, care pot să ne ajute să rezolvăm singuri problema amenajării interioarelor.

Pentru a judeca echilibrul suprafețelor și al volumelor trebuie să ne obișnuim să privim fiecare lucru în raport cu celelalte, ținînd seama totodată de masa generală a obiectelor, ștergînd, estompînd într-o primă fază detaliile.

Astfel, este necesar un dozaj bine măsurat și o alăturare bine gîndită între volumele grele, masive și cele ușoare, delicate. O canapea — mobilă « plină », importantă — trebuie să fie înconjurată de obiecte « aerate », ușoare, pentru a se crea astfel o echivalență în ansamblul general.

În această căutare a echilibrului, mai dificilă este rezolvarea opunerii suprafețelor așezate orizontal față de cele așezate în înălțime. Această ruptură a continuității orizontale, prin introducerea unor verticalități, dă naștere unei adevărate emoții estetice și este, împreună cu echilibrul dintre greu și ușor, decorat și nedecorat, ca o « muzică » pentru ochi.

În ansamblul său, mobilierul poate fi dispus în diferite moduri într-o aceeași încăpere, unele gospodine schimbînd adesea aranjamentul obiectelor pentru a da, din cînd în cînd, un aspect nou interiorului și pentru a scoate în evidență un obiect sau altul.

Nu însă orice aranjament este favorabil din punct de vedere estetic. După modul în care sînt așezate mobilele, încăperea poate să pară mai mare sau mai mică, mai frumoasă sau mai urîtă.

Se acceptă astăzi ideea că o arhitectură este frumoasă dacă are un spațiu interior care ne atrage, ne înalță, ne domină spiritual și este urîtă dacă are un spațiu interior care ne irită, ne obosește.

Fie că este vorba de arhitectura clădirilor propriu-zise sau de cea a interioarelor, acestor considerente trebuie să le adăugăm patru

---

[1] John Ormsbee Simonds, *Arhitectura peisajului*, trad. din lb. engleză, Editura tehnică, București, 1967.

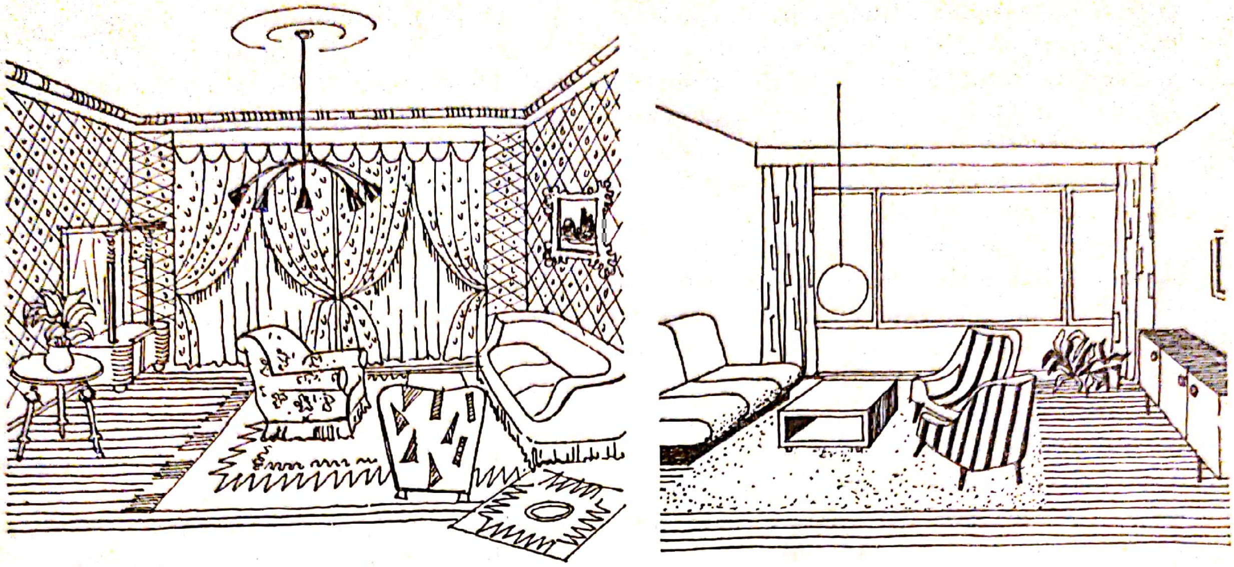


Fig. 1.3. Două variante de mobilare a aceleiaşi încăperi.

cerinţe majore a căror rezolvare conduce la soluţionarea optimă a spaţiilor:

— o scară umană atît din punct de vedere practic cît şi estetic;

— o economie în utilizarea spaţiilor;

— microclimatul cel mai bun;

— economie în exploatare şi întreţinere.

Necesităţile sociale, care cer astăzi arhitecturii rezolvarea în primul rînd a locuinţei pentru familia obişnuită, a locuinţei muncitoreşti sau ţărăneşti, au materializat condiţiile reale pentru crearea aşa-zisului « plan liber ».

Arhitectura modernă stabileşte cu ajutorul unor mari ferestre, devenite de acum pereţi de sticlă, contactul absolut dintre spaţiul interior şi cel exterior.

Se tinde spre alcătuirea unor case în care pereţii despărţitori din interior să fie subţiri, curbi, mobili, creînd astfel posibilitatea legării ambianţelor, a trecerii de la planul static al casei vechi la cel liber, elastic al construcţiei moderne.

În felul acesta, spaţiul modern « reeditează năzuinţa gotică spre continuitate spaţială şi descărnare arhitecturală, dar nu ca un scop final în care s-ar putea include elementul dinamic, ci ca rezultat al reflexului social. Reia întreaga experienţă barocă a suprafeţelor ondulate şi a mişcării volumetrice dar, repet, nu în slujba unor idealuri estetice care îşi ajung sieşi, ci din considerente funcţionale care se transformă în splendide imagini poetice, în care masa zidurilor baroce este înlocuită cu pereţi foarte uşori, suspendaţi, făcuţi cînd din sticlă cînd dintr-un material izolant fin. Reia metrica spaţială a Renaşterii în multe edificii industriale şi sociale, cum ar fi şcolile şi spitalele; tot de la Renaştere împrumută gustul pentru ritmuri modulare pe care le traduce în termenii programului modern de construcţie.

În contextul condiţiilor sociale colective, al tehnicii moderne, al unui gust, care preferă simplitatea, substanţa elementelor figurative, multe din cuceririle spaţiale mai vechi îşi găsesc astfel o nouă fizionomie artistică » [1].

1.1.3. FUNCŢIONALITATEA

Didactic vorbind, locuinţa trebuie să satisfacă două însemnate aspecte ale necesităţilor umane: *latura utilitară* şi *latura estetică*.

Concretizarea activităţilor variate ale omului se face cu ajutorul unor elemente utilitare: organizarea spaţiului, echiparea raţională a încăperilor, soluţionarea adecvată a instalaţiilor, elemente care constituie, în ansamblu,

[1] Bruno Zevi, *Cum să înţelegem arhitectura*, trad. din lb. italiană, Editura tehnică, Bucureşti, 1969.

ceea ce înțelegem prin « funcționalitate ». Acest termen, atît de folosit în ultimele decenii în limbajul arhitectural, este unul din atributele actului creator, care, împreună cu parametrii constructivi, tehnici și estetici — savant contopiți — conduc la soluțiile cele mai armonioase ale locuințelor.

Satisfacerea deplină a funcționalității, fără să se țină seama de latura estetică, văduvește arhitectura de elementul uman. Unii teoreticieni au susținut la începutul secolului XX că, în mod automat, calitățile estetice decurg dintr-o funcționalitate bine concepută. Astăzi nu mai trebuie demonstrată necesitatea raporturilor strînse dintre frumos și util. Accentuarea doar a unuia din aceste aspecte duce la rezolvări fie nepractice, fie monotone, rigide și nepersonale.

Este știut că există necesități comune tuturor oamenilor, atît de ordin material (mîncatul, odihna) cît și de ordin spiritual (studiul), necesități pentru rezolvarea cărora trebuie să se țină seama de *funcțiunile specifice locuinței.*

Caracterizarea funcțiunilor

Destinderea și primirea răspunde necesităților active de relaxare și distracție pentru care este nevoie de o ambianță agreabilă, de intimitate și de comoditate optimă.

Dormitul este expresia imperativului biologic comun: odihna. În dormitor, unde se petrece a treia parte din viață, trebuie asigurată o atmosferă reconfortantă de calm și liniște.

Studiul, cerință imperioasă a vieții contemporane, devine o funcție din ce în ce mai importantă, continuîndu-se și în afara școlii. El cere izolare, lumină și, bineînțeles, obiectele potrivite pentru păstrarea cărților, pentru citit și scris.

Servitul mesei este o activitate importantă căreia i se acordă o mare atenție și pentru a cărei rezolvare este necesară crearea unei ambianțe intime, de confort și lumină, optimă satisfacerii acestui imperativ biologic.

Prepararea alimentelor comportă multe operațiuni mărunte, de detaliu. Echipamentul trebuie să asigure confortul și așezarea obiectelor în așa fel încît să se economisească gospodinei mișcările inutile și obositoare.

Igiena locuinței necesită, de asemenea, rezolvarea unui bun confort pentru soluționarea spălatului, a uscatului, a călcatului rufelor, a cusutului, a întreținerii curățeniei.

Circulația asigură, în raport cu natura funcțiunilor respective, legăturile între spațiile compartimentate.

Depozitarea este, ca și circulația, o funcțiune secundară, dar de mare importanță, care ajută la exercitarea eficientă a celorlalte, satisface ordinea, trierea, accesibilitatea compartimentelor.

Tuturor acestor funcții menționate mai sus trebuie să li se rezerve un spațiu adecvat și suficient.

Unele activități umane se exercită ritmic și periodic, într-un timp mai lung (dormitul) sau mai scurt (jocul, activitățile gospodărești, cele legate de igienă etc.).

Activitățile legate de acțiunea de depozitare, de circulație, de igienă au un caracter permanent.

Funcțiunile comune se exercită mai multe în aceleași încăperi și adesea se întrepătrund, ele avînd și caracter continuu și de periodicitate. Spațiile care le sînt rezervate pot fi ocupate de funcții diferite și chiar servi concomitent mai multe funcții.

*

Foamea de funcțional. *De ani de zile ne-am obișnuit să pretindem: funcțional! Arhitectură funcțională, mobilă funcțională, decorație funcțională, îmbrăcăminte funcțională. E firesc. Funcțional, înseamnă « cu rost » și nimic nu este azi în lume mai fără rost decît să n-ai rost. Viața trebuie să aibă un rost. Oamenii trebuie să aibă un rost. Obiectele, chiar cele neînsuflețite, își descoperă, treptat, un rost. Rostul lor.*

După interioarele sufocante de la sfîrșitul secolului trecut, după acele mobile grele, negre, incrustate cu sidefuri, după acele locuințe-cavou, după asfixia cu franjuri, perdele și palmieri, după potopul cu iriși, după voga femeilor despletite, pe scurt după « frumoasa epocă », amfitrioanele au scos perdelele grele din saloane, au pus în pod galeriile cu amorași, gheridoanele cu șerpuiri vegetale, vitraliile cu stînjenei. Modei împopoțonate a lui 1900, Le Corbusier i-a răspuns cu o adevărată religie a stricteții, a simplității, a funcționalului.

Scanned with OKEN Scanner

În consecinţă, ani de-a rîndul odăile au fost reduse la funcţiunea lor. Sala de baie începu să capete o frumuseţe ascetică. Un alb compact sugera condiţia antiseptică. Nici un detaliu de prisos. O cadă-funcţie, un lavoar-funcţie, un şir de sertare-funcţie. Baia devenea un laborator de spălat, aşa cum bucătăria devenea un laborator de mestecat. Şiruri de rafturi albe (mereu un alb ordonat, antiseptic), mese zincate (un zinc fără pete, semnul unei industrializări superioare). Scaunul înalt era funcţional, tăblia rabatabilă era funcţională. Un buton-funcţie, o firidă-funcţie, o boltă-funcţie. Fiecare knix corespundea unei mişcări precalculate.

Decoraţia acestor timpuri începe să se elibereze de tirania funcţionalului. Aşa cum femeile, realmente emancipate, nu mai discută de emanciparea femeii, decoraţia nouă nu mai simte nevoia să bată fiecare cui pe melodia utilităţii. Funcţional? Bineînţeles! Dar o funcţionalitate necrispată, o funcţionalitate care este aşa de sigură pe ea încît are forţa să se autoironizeze, să jongleze cu propriile ei principii.

În consecinţă, sala de baie a încetat să mai fie doar un laborator de spălat, aşa cum bucătăria a încetat să mai fie doar un laborator de mestecat. Albul de spital a început să fie înviorat cînd cu nuanţe tari, surescitante, cînd cu tonuri moi, combinate savant. În sala de baie s-au adus tablouri şi mobiliţe amuzante; s-a redescoperit în pod lavoarul bunicii «stil romantic», cu lighean de porţelan şi cană mare, cu flori. În bucătărie s-au adus unelte rustice, vase de cositor, funii de ceapă, piuliţe de aramă, samovare bătrîne, ibrice ţigăneşti. Pe perdele s-au desenat animale. Pe pereţi s-au scris aforisme.

Decoraţia interioară modernă cere nu numai «fiecare cu rostul lui», ci fiecare cu hazul lui, cu spiritul lui.

Azi ca să fii obiect trebuie să ai spirit.

Ce să mai spun dacă-ţi bagi în cap să devii subiect?

1.2. MOBILIERUL

1.2.1. GENERALITĂŢI

Secolul XX se remarcă pe plan mondial prin încercări de a găsi forme noi de mobilier, adecvate transformărilor ce au avut loc în domeniul construcţiei de locuinţe. Necesitatea unui nou gen de mobilier confortabil şi simplu în acelaşi timp, care să se armonizeze cu spaţiul relativ redus al încăperilor, a determinat folosirea materialelor sintetice şi în industria mobilei.

Mobilierul greoi, masiv, de culoare închisă sau îmbrăcat în stofe înflorate este înlocuit acum cu piese uşoare, unele cu funcţiuni multiple, care ocupă un spaţiu restrîns. Dimensiunile raţionale ale mobilei moderne permit aranjarea confortabilă şi plăcută a locuinţei. Încetul cu încetul dispare aspectul de îngrămădire de volume compacte atît de des întîlnit în vechile locuinţe cu încăperi mari, ce-i drept, dar atît de puţin confortabile. Interiorul devine, chiar atunci cînd spaţiul este mai restrîns, luminos şi aerat. Linia simplă, culorile deschise şi variate, piesele joase, de dimensiuni mai reduse, şi uşor de manevrat sînt — în cîteva cuvinte — caracteristici generale ale mobilierului modern. Aceste caracteristici izvorăsc nu dintr-un capriciu al proiectanţilor, ci dintr-o necesitate logică. Structura şi dimensiunile apartamentului, adaptate vieţii familiale şi sociale contemporane, sînt cu totul diferite de cele vechi. Astăzi, majoritatea femeilor activează în producţie, deci problemele casei trebuie soluţionate — în cel mai scurt timp — în modul cel mai corespunzător.

Mobila de azi este realizată în aşa fel încît să poată fi adaptată unor funcţiuni diferite, într-o largă serie de variante, după gustul şi necesitatea fiecăruia. Ea e formată din elemente-modul, cu posibilitatea de a fi demontată uşor şi completată în timp prin adăugarea de noi piese, gîndite în aşa fel încît să nu strice unitatea ansamblului.

Cu un număr redus de piese compuse din cîteva elemente, care pot fi dispuse pe unul sau mai multe nivele prin intermediul unor suporţi metalici sau de lemn, se pot obţine un număr mare de combinaţii variate (ceea ce nu se poate realiza cu mobilierul masiv, rigid, de tip vechi). Cu ajutorul unor piese fixe ca de pildă: dulapuri-secretaire, mese-

mobile, paturi rabatabile etc. se obţine o variaţie şi mai mare a mobilei combinate din

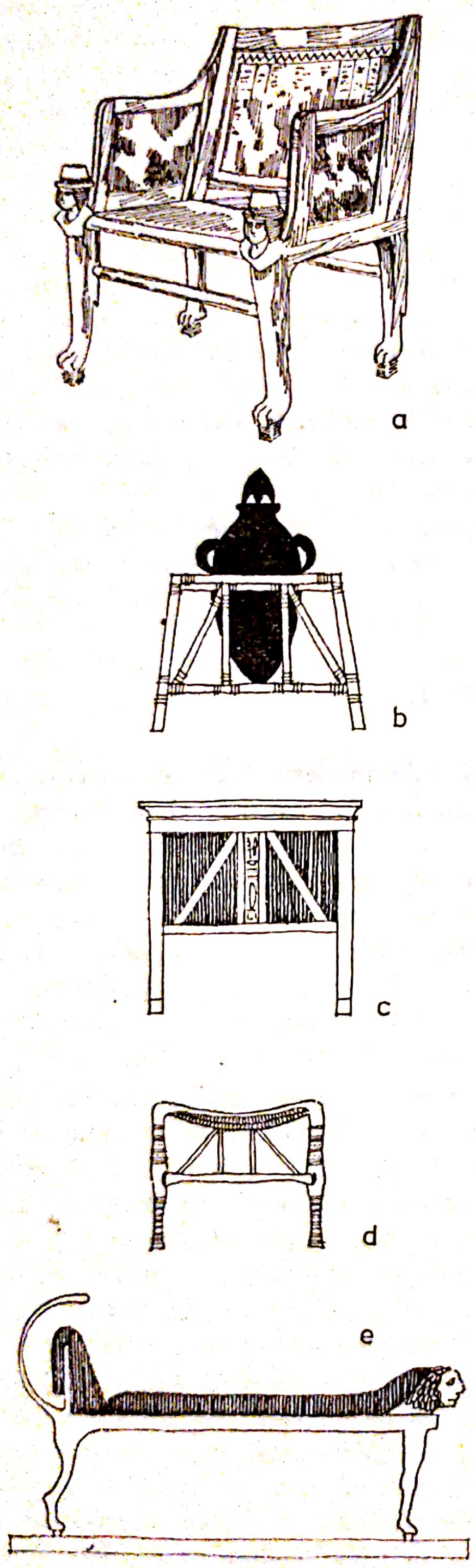


Fig. 1.4. Mobilier egiptean:
a. tron; b, c. măsuţe; d. taburet; e. pat.

elemente, avînd în acelaşi timp grijă de a nu micşora spaţiul de mişcare.

Standardizarea, care este o necesitate actuală, nu trebuie să ducă la uniformizarea mobilierului. Pentru înlăturarea acestui pericol s-au proiectat piese detaşate, cu caracteristici diferenţiate, care să poată fi combinate într-o multitudine de variante. Fiecare trebuie să-şi gîndească varianta care i se potriveşte cel mai bine. A mobila locuinţa înseamnă deci în primul rînd a te gîndi nu la obiecte, ci la fiinţe.

1.2.2. EVOLUŢIA MOBILIERULUI DE-A LUNGUL TIMPULUI

Comunităţile primitive ale paleoliticului se adăposteau în peşteri. Omul intervenea puţin asupra spaţiului oferit de natură. El se mulţumea să cioplească proeminenţele supărătoare ale stîncii, sau să aducă cîteva pietre în jurul focului. Încălzirea climei în perioada postglaciară a permis ridicarea unor adăposturi din crengi împletite şi frunze, de forma unor acoperişuri înclinate, sprijinite la colţuri pe pari, aşa cum există şi astăzi la unele triburi de indieni din America de Sud. Populaţiile din zonele subpolare şi polare îşi construiesc şi azi locuinţe primitive, avînd aspectul unor corturi, din prăjini acoperite cu piei de animale sau cu coajă de copac. Alteori, adăpostul e compus din blocuri de zăpadă pe jumătate îngropate în sol (iglu). În unele ţinuturi, adăposturile au fost înălţate pe stîlpi deasupra apei (locuinţe lacustre).

În neolitic, familiile de păstori şi agricultori şi-au construit colibe rotunde sau prismatice, cu pereţi din crengi sau din piatră cu lipituri de argilă. Săpăturile arheologice de la Jerichon au scos la iveală construcţii similare datînd de acum 10000 sau 8000 de ani.

a. LOCUINŢA ŞI MOBILIERUL ÎN ANTICHITATE

Cu 4000 ani î.e.n. în *Egipt* se construiau locuinţe din cărămidă nearsă, cu planşee şi elemente portante din lemn. Două milenii mai tîrziu aveau să se dezvolte oraşe în care clasa dominantă şi-a rezervat cartiere somptuoase, locuinţe cu mari curţi interioare, cu

Scanned with OKEN Scanner

bazine, locuinţe înconjurate de ziduri oarbe şi portaluri înalte. Aceste reşedinţe al căror aspect îl cunoaştem din picturile de pe pereţii încăperilor mortuare aveau două sau trei camere grupate în jurul unui spaţiu central dominant, planşeul fiind susţinut de coloane. Pe acoperişul plat, în terasă, se putea ajunge cu ajutorul unei scări exterioare.

Majoritatea populaţiei locuia însă în cartiere separate cu ziduri de zonele palatelor. Aici locuinţele erau sărăcăcioase, adeseori mizere, construite din cărămizi crude sau din chirpici.

În palatele egiptene se dezvoltă gustul pentru fast în decorarea şi mobilarea interioarelor. Picturi şi ţesături policrome acopereau pereţii. Odăile erau separate de covoare şi draperii. Mobilierul, din lemn de cedru vopsit mai ales în alb, avea, uneori, incrustaţii de pietre semipreţioase şi ceramică, care formau un bogat decor de suprafaţă. Dintre piesele de mobilier amintim: scaune-comode, cu spătarul şi planul de şedere înclinate, taburete simple sau pliante, tronuri somptuoase cu picioare în forma labelor de leu, paturi amintind silueta unor animale, lăzi pictate sau incrustate, unele dintre acestea avînd patru picioare şi acoperiş boltit sau în două pante etc. (fig. 1.4). Mobila egipteană a influenţat intens dezvoltarea mobilierului antichităţii greco-romane, şi a constituit, la începutul secolului al XIX-lea, una din principalele surse de inspiraţie ale stilului Empire.

Se ştie destul de mult şi despre locuinţa şi organizarea spaţiului interior la civilizaţiile antice ale Asiei Occidentale. În *Babilon*, oraş gigantic, casele cu un etaj aveau formă rectangulară şi acoperişuri în terasă sau în formă de cupolă. Încăperile erau deschise spre curţi interioare, fără a fi prevăzute cu ferestre la stradă. Interiorul palatelor regale avea planşeul susţinut de grinzi de cedru, de care atîrnau ţesături colorate, pardoseala din dale de marmură sau din ceramică, pereţii placaţi cu ceramică policromă. Cea mai cunoscută piesă a mobilierului asirian rămîne tronul cu picioare de factură zoomorfă, avînd perne somptuos tapiţate (fig. 1.5).

Locuinţele populaţiilor elenice, în epoca neoliticului, erau colibe de formă ovală, construite din stuf, crengi sau paie, cu lipitură de argilă, lipsite, uneori, de acoperiş. În epoca fierului s-a definit şi s-a generalizat tipul de locuinţă de formă rectangulară cunoscut sub numele de *megaron*, locuinţă neetajată, compusă din 2—3 încăperi, avînd accesul spre răsărit şi acoperişul în două pante, susţinut de doi stîlpi de lemn sau de piatră.

Incintele de tip «homeric» datînd din perioada prestatală a democraţiei militare (civilizaţie egeo-miceniană) erau alcătuite dintr-unul sau mai multe megaroane.

În secolele V—IV î.e.n., în *Grecia antică*, locuinţa a cunoscut forma ei clasică reprezentată printr-o construcţie de plan pătrat, cu încăperile dispuse în jurul unei curţi centrale cu portice (colonadă) pe trei laturi. Camerele erau grupate în apartamente separate pentru bărbaţi şi femei, avînd accesul din curtea centrală şi fiind închise spre exterior. Acest tip de locuinţă se va dezvolta în perioada elenistică ca o grupare de spaţii închise subordonate unei curţi centrale cu *peristil* (ansamblul coloanelor care formează

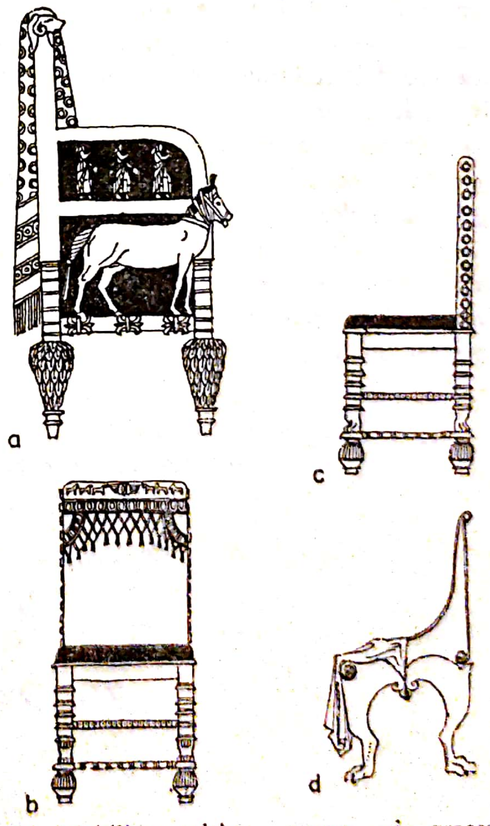


Fig. 1.5. Mobilier asirian, persan şi grecesc: a. tron asirian; b., c. scaun persan cu picioare strunjite; d. scaun grecesc.

bazine, locuinţe înconjurate de ziduri oarbe şi portaluri înalte. Aceste reşedinţe al căror aspect îl cunoaştem din picturile de pe pereţii încăperilor mortuare aveau două sau trei camere grupate în jurul unui spaţiu central dominant, planşeul fiind susţinut de coloane. Pe acoperişul plat, în terasă, se putea ajunge cu ajutorul unei scări exterioare.

Majoritatea populaţiei locuia însă în cartiere separate cu ziduri de zonele palatelor. Aici locuinţele erau sărăcăcioase, adeseori mizere, construite din cărămizi crude sau din chirpici.

În palatele egiptene se dezvoltă gustul pentru fast în decorarea şi mobilarea interioarelor. Picturi şi ţesături policrome acopereau pereţii. Odăile erau separate de covoare şi draperii. Mobilierul, din lemn de cedru vopsit mai ales în alb, avea, uneori, incrustaţii de pietre semipreţioase şi ceramică, care formau un bogat decor de suprafaţă. Dintre piesele de mobilier amintim: scaune-comode, cu spătarul şi planul de şedere înclinate, taburete simple sau pliante, tronuri somptuoase cu picioare în forma labelor de leu, paturi amintind silueta unor animale, lăzi pictate sau incrustate, unele dintre acestea avînd patru picioare şi acoperiş boltit sau în două pante etc. (fig. 1.4). Mobila egipteană a influenţat intens dezvoltarea mobilierului antichităţii greco-romane, şi a constituit, la începutul secolului al XIX-lea, una din principalele surse de inspiraţie ale stilului Empire.

Se ştie destul de mult şi despre locuinţa şi organizarea spaţiului interior la civilizaţiile antice ale Asiei Occidentale. În *Babilon*, oraş gigantic, casele cu un etaj aveau formă rectangulară şi acoperişuri în terasă sau în formă de cupolă. Încăperile erau deschise spre curţi interioare, fără a fi prevăzute cu ferestre la stradă. Interiorul palatelor regale avea planşeul susţinut de grinzi de cedru, de care atîrnau ţesături colorate, pardoseala din dale de marmură sau din ceramică, pereţii placaţi cu ceramică policromă. Cea mai cunoscută piesă a mobilierului asirian rămîne tronul cu picioare de factură zoomorfă, avînd perne somptuos tapiţate (fig. 1.5).

Locuinţele populaţiilor elenice, în epoca neoliticului, erau colibe de formă ovală, construite din stuf, crengi sau paie, cu lipitură de argilă, lipsite, uneori, de acoperiş. În epoca fierului s-a definit şi s-a generalizat tipul de locuinţă de formă rectangulară cunoscut sub numele de *megaron*, locuinţă neetajată, compusă din 2—3 încăperi, avînd accesul spre răsărit şi acoperişul în două pante, susţinut de doi stilpi de lemn sau de piatră.

Incintele de tip « homeric » datînd din perioada prestatală a democraţiei militare (civilizaţie egeo-miceniană) erau alcătuite dintr-unul sau mai multe megaroane.

În secolele V—IV î.e.n., în *Grecia antică*, locuinţa a cunoscut forma ei clasică reprezentată printr-o construcţie de plan pătrat, cu încăperile dispuse în jurul unei curţi centrale cu portice (colonadă) pe trei laturi. Camerele erau grupate în apartamente separate pentru bărbaţi şi femei, avînd accesul din curtea centrală şi fiind închise spre exterior. Acest tip de locuinţă se va dezvolta în perioada elenistică ca o grupare de spaţii închise subordonate unei curţi centrale cu *peristil* (ansamblul coloanelor care formează

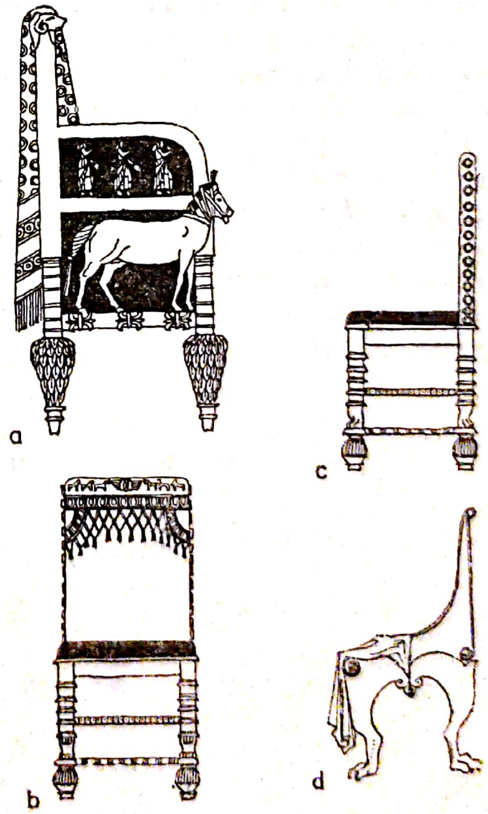


Fig. 1.5. Mobilier asirian, persan şi grecesc: a. tron asirian; b., c. scaun persan cu picioare strunjite; d. scaun grecesc.

o galerie interioară sau exterioară), în comunicare directă cu una sau două curţi interioare. Construite din materiale de bună calitate aceste locuinţe princiare erau dotate cu pivniţe, cisterne, băi şi erau bogat decorate în interior cu mozaicuri, marmură, bronzuri, stucaturi, picturi etc. Nu se foloseau covoare, draperii sau perdele.

Locuinţele majorităţii populaţiei erau construite din cărămidă sau pietriş legat cu mortar, avînd numai două sau trei încăperi.

În perioada Greciei antice, ***mobilierul*** a evoluat de la forme arhaice mai rigide la forme modelate mai suplu, după modelul corpului omenesc. Stăpînul casei şedea pe un tron bogat împodobit. Tronul, cu picioarele terminate în labe de leu, era acoperit, de obicei, cu perne şi blănuri. Se mai foloseau taburete simple sau pliante, cu planul de şedere din pînză sau piele. Scaunul destinat femeilor avea atît planul de şedere cît şi picioarele curbate în afară, conferind acestui tip de scaun comoditate şi eleganţă (elementele acestui mobilier au fost preluate mai tîrziu de stilul Empire). Paturile, înalte şi acoperite cu saltele aşezate pe chingi, aveau diferite forme, după funcţiunile îndeplinite (de mîncat, scris, citit, odihnă sau conversaţie). Unele paturi aveau spătar şi erau prevăzute cu volute (ornament în spirală folosit la capitelurile coloanelor ionice). Mesele, de formă rectangulară sau ovală şi de înălţime redusă, erau introduse în camere numai atunci cînd se mînca. Obiectele casnice şi îmbrăcămintea se păstrau în lăzi.

În ***Roma antică***, locuinţa avea la origine un caracter închis, cu una sau două mici camere dispuse în jurul unei încăperi centrale denumită ***atrium***. În partea superioară a acesteia exista o deschidere sub care se găsea un bazin destinat colectării apei de ploaie.

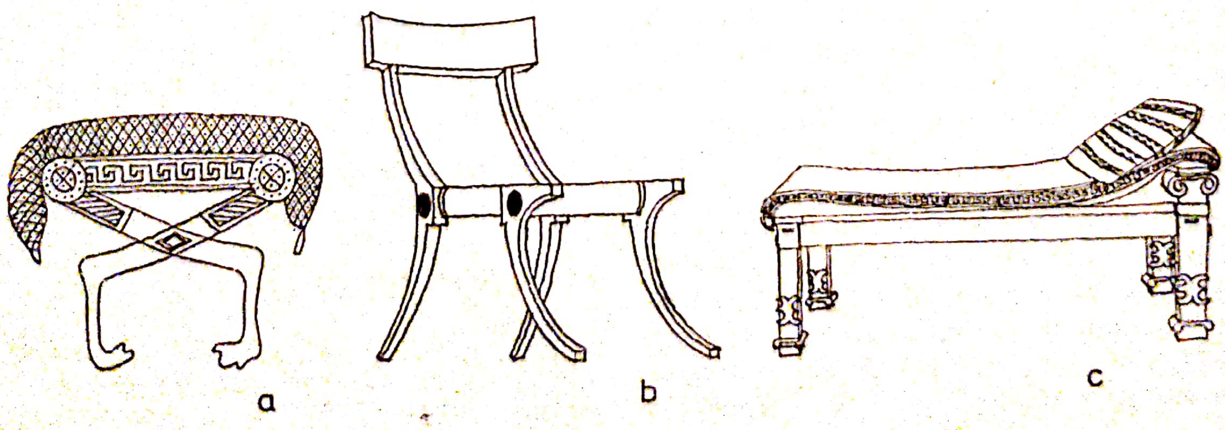
La Pompei şi Herculanum s-au păstrat, îngropate sub lavă, locuinţe de tip mediteranean, dezvoltate pe tipul de locuinţă din epoca elenistică. Acestea erau construite după un ax de simetrie longitudinal; din stradă se intra într-un vestibul, de aici se trecea în curtea descoperită (atrium), cu bazin, iar de aici în încăperile de recepţie şi în curtea posterioară cu peristil.

În jurul atriumului erau grupate încăperile destinate oaspeţilor şi cele ale sclavilor. Apartamentele private ale familiei proprietarului se deschideau spre una din cele două curţi interioare şi cuprindeau încăperi cu funcţiuni precise: dormitoare, sufragerii, bucătării, camere de odihnă şi camere de primire. La etaj se aflau camerele pentru servitori, poduri, iar la subsol pivniţa şi magaziile.

Majoritatea populaţiei din Roma avea însă locuinţe mici şi insalubre. Ea trăia în imobile mari de genul celor numite astăzi « de raport», avînd 6—8 etaje, aflate în permanenţă sub ameninţarea epidemiilor şi a incendiilor.

Mobilierul roman a folosit ca sursă de inspiraţie pentru multe ţări din Europa, începînd din Renaştere şi pînă în secolul al XIX-lea. Amintim cîteva piese principale caracteristice

Fig. 1.6. Mobilier grecesc: a. taburet; b. scaun; c. pat.



pentru definirea mobilierului datînd din perioada antichităţii: taburetul cu patru picioare şi scaunul pliant, preluate de la greci; jilţurile din bronz sau marmură, avînd elementele de susţinere în formă de animale fantastice. Paturile pentru citit, şedere, sau luat masa, dotate cu forme corespunzătoare acestor funcţii, erau turnate în bronz, unele avînd căpătîiul mobil. Mesele sînt la romani piese principale ale interiorului fără a mai avea un caracter mobil. Făcute din lemn, marmură sau bronz, în forme variate — dreptunghiulare, rotunde şi trapezoidale — acestea erau susţinute de capre sau de unul, trei sau patru picioare, în formă de animale, sfincşi, himere, satiri, realizate într-o factură realistă.

b. LOCUINŢA ŞI MOBILIERUL ÎN EVUL MEDIU

În *Imperiul Bizantin* locuinţele se dezvoltă după tipurile elenistico-romane şi cele ale Orientului — cu încăperile distribuite în jurul sălii de recepţii. La Constantinopol s-au ridicat clădiri cu 2—3 etaje, cu portice şi turn la intrare. Parterul conţinea sala de recepţie şi apartamentele bărbaţilor. La etajul prevăzut cu galerii şi loggii locuiau femeile şi copiii. Faţadele acestor case prezentau o alternanţă policromă de piatră, cărămidă şi marmură. Încăperile erau fie boltite, fie acoperite în terasă. În interior, pardoseala era de marmură sau cărămidă, iar pereţii erau îmbrăcaţi în mozaicuri şi picturi. Mobilierul bizantin este bogat ornamentat cu motive de factură vegetală: frunze de acant, palmete şi rozete de origine elenistică şi orientală, alături de motive geometrice şi stilizate. Incrustate cu fildeş, ceramică policromă, pietre semipreţioase, metal şi aur, mobilele erau îmbrăcate cu stofe din brocarturi somptuoase şi covoare.

În *Europa occidentală*, istoria frămîntată a constituirii statelor feudale se reflectă în domeniul construcţiei de locuinţe, prin înălţarea de castele şi cetăţi întărite cu felurite dispozitive de apărare. Populaţia locuia în case primitive din lemn, cu o singură încăpere sărac luminată, avînd în interior ca mobilier principal vatra centrală din cărămidă arsă şi lada cioplită brut. *Lada* a fost pînă în secolul al IX-lea

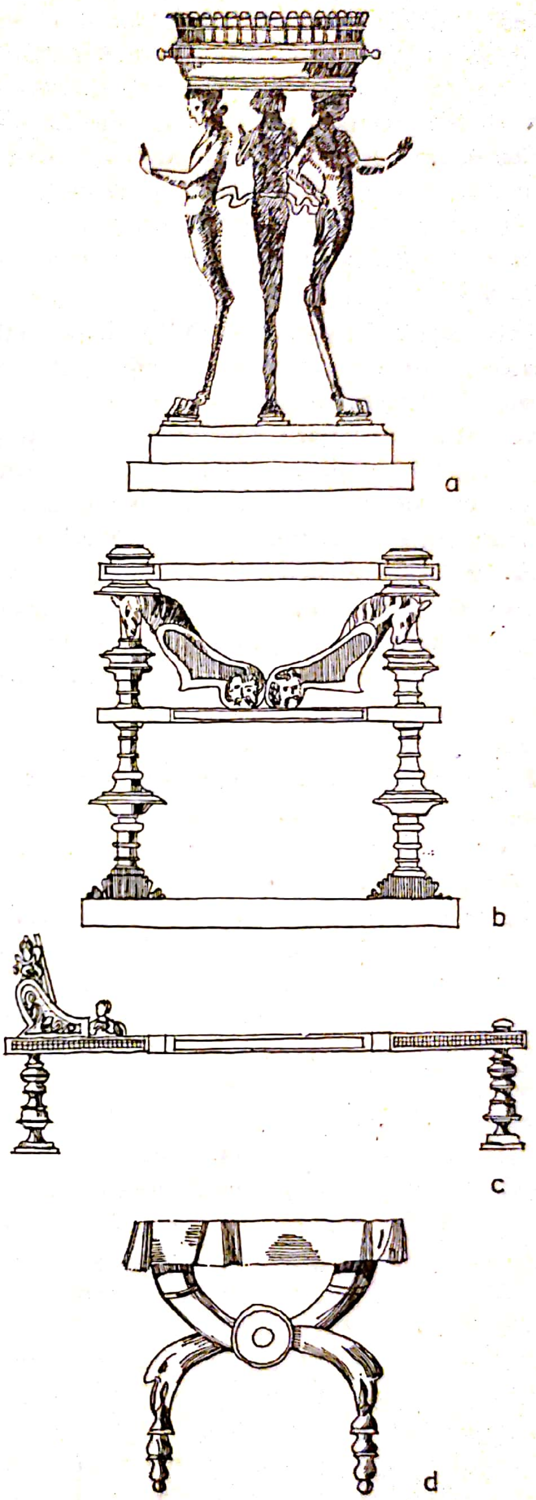


Fig. 1.7. Mobilier din Roma antică: a. măsuţă cu trei picioare; b. masă; c. pat de bronz (sec. I); d. taburet.

Scanned with OKEN Scanner

aproape unica piesă de mobilier, servind drept scaun, masă sau cufăr. Doar în locuințele claselor dominante se foloseau *bănci* cu spătar înalt și taburete ușoare. În această perioadă, orașele fiind înconjurate de incinte fortificate, care limitau spațiul construibil, casele se construiau cu mai multe etaje, cîștigîndu-se astfel în înălțime ceea ce se pierdea în întindere.

Stilul romanic (sec. XI—XII). În această perioadă castelele de plan neregulat, adaptat reliefului accidentat, sînt întărite cu diferite dispozitive de apărare constituind adevărate cetăți. Locuința propriu-zisă avea un prim nivel nelocuit, boltit și cu rare străpungeri, nivelele superioare prezentînd încăperi spațioase, cu pereți și pardoseli din piatră, ferestre înguste și bolți de piatră sau planșee de lemn susținute de puternice grinzi aparente. Curtea interioară cuprindea depozite și acareturi, totul fiind înconjurat cu ziduri groase, întărite de turnuri, bastioane și drumuri de strajă.

Mobilierul din această perioadă este rudimentar. Elementul principal al interiorului era vatra, în jurul căreia se grupau cîteva taburete, jilțul seniorului și masa; de-a lungul pereților erau înșiruite bănci cu spătar înalt, lăzi și dulapuri. Forma *scaunelor* romanice este simplă, cu piesele îmbinate în unghi drept, unele dintre ele (spătarul) fiind strunjite cilindric. Planul de ședere și brațele au o serie de montanți în formă de colonete. *Taburetele* pliante și simple au picioarele terminate în labe de leu; jilțurile episcopale și senioriale sînt înalte și împodobite cu aplice din argint și cupru, cele din biserici avînd un acoperiș-baldachin sprijinit pe arcade și coloane subțiri. Același tip de baldachin acoperă și *paturile* masive ale seniorilor. *Mesele* sînt formate din tăblii groase așezate pe capre. *Lăzile*, mobilă principală de depozitare, sînt decorate cu aplice din fier forjat (fig. 1.8); unele au picioare înalte, altele capac în două pante. *Dulapurile*, cu arcade și colonete se foloseau numai în biserici.

Stilul gotic (sec. XIII—XIV). În perioada gotică castelele devin mai mari și mai somptuoase, cu camere dispuse, fără preocupări de confort, în jurul unei încăperi mai spațioase destinată vieții publice — sala audiențelor, jude-

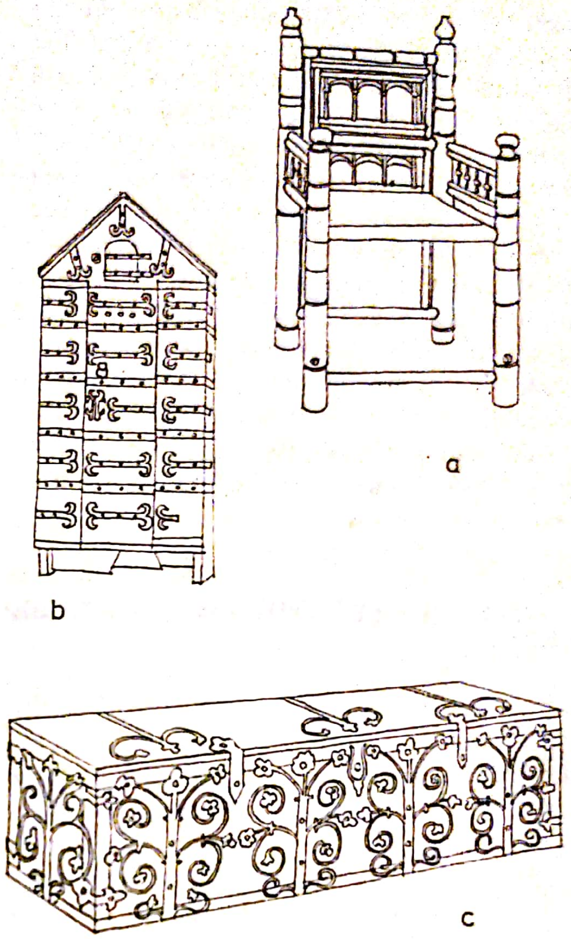


Fig. 1.8. Mobilier stil romanic: a. scaun; b. dulap; c. ladă.

căților și a ospețelor. În această sală aveau acces direct camerele particulare ale seniorului și ale familiei sale. Încăperile, cu tavanul boltit, rezemat pe coloane sau cu plafoane de lemn cu grinzi aparente din stejar masiv, au pereții din piatră îmbrăcați în lambriuri de lemn și tapetați cu stofe sau cu piele. Ferestrele, cu vitralii, filtrau o lumină colorată, difuză.

Închise în centurile lor de fortificații, orașele medievale din perioada gotică obligau construcțiile la o densitate excesivă. Casele se înghesuiau de-a lungul unor străduțe înguste și întortocheate. Ele erau construite din lemn, cu pămînt uscat, cărămizi și ipsos. Pentru a extinde spațiul de locuit, etajele superioare erau construite în consolă protejînd totodată parterul și chiar pe trecători;

Scanned with OKEN Scanner

ferestrele cu zăbrele se multiplică. În spatele casei se afla curtea cu diferite anexe specifice; la parter se aflau prăvăliile, sau alte încăperi de lucru, la etaj erau înșirate camere de locuit și diferite « săli », iar deasupra mai multe etaje de poduri cu camere de locuit, debarale, uscătorii și magazii. La subsol era amenajată o pivniță boltită avînd ascunzători și un puț de apă. « Sala » era locul de reuniune, nucleul vieții familiale grupată în jurul șemineului, prevăzut cu hotă interioară și coș de evacuare a fumului și a gazelor, cu ieșire exterioară.

Mobilierul din cadrul stilului gotic are un aspect auster. Decorația e sculptată în relief plat. Elementele de rezistență ale mobilelor formează un sistem de cadre rigide, în cîmpurile cărora se montează tăblii ușoare de umplutură, ornamentate în relief plat sau în ajur. Motivele decorative caracteristice mobilierului gotic sînt, pe lîngă cele arhitecturale (arce frînte, profile, colonete, grupaje de străpungeri), cele vegetale (frunzișuri, flori) și cele figurative (himere, capete omenești, dragoni). Ornamentația în fier forjat ca: platbande, broaște cu paftale, zăvoare grele (la uși și cufere) se practică alături de celelalte tehnici decorative (fig. 1.9). În ornamentarea bogată a mobilierului spaniol și a celui venețian se pot distinge și unele influențe orientale.

Caracterul fastuos al interioarelor este determinat în bună măsură de prezența draperiilor și a covoarelor somptuoase.

Lăzile rămîn, pînă în secolele XVII—XVIII, cele mai frecvente mobile pentru depozitare. Ele sînt alcătuite pe principiul unor rame-tăblii, cu sau fără soclu. Tăbliile sînt împodobite fie cu arcaturi frînte, care încadrează personaje sau animale fantastice, fie cu casete, sau cu elemente de formă plisată.

Dulapurile apar numai în locuințele celor bogați și provin din două lăzi suprapuse, unele avînd chiar două corpuri distincte. Unele, aparținînd stilului gotic, sînt înalte și prevăzute cu picioare, altele au sertare în partea de jos, iar altele, scunde, sînt destinate păstrării argintăriei. Mobila este terminată în partea superioară cu o cornișă masivă, prevăzută uneori cu creneluri; tăbliile sînt întărite și decorate cu balamale, broaște și aplice de fier forjat.

Bufetul este constituit dintr-un corp cu două uși și două sertare, susținut de patru montanți.

Scaunele (fig. 1.10). sînt formate din rame și tăblii. Pe lîngă destinația lor obișnuită ele au și o funcție de depozitare. Foarte frecvent se întîlnesc taburete cu spătar din stinghii dispuse în foarfecă.

Masa devine una din principalele piese ale interiorului, dar nu era încă așezată în centrul încăperii. Blatul masiv al mesei era așezat pe o ramă puternică, acoperind adesea un corp-sertar care se deschidea prin glisarea sau ridicarea lui. Elementele purtătoare sînt constituite din două capre, consolidate prin legături longitudinale, sau din patru picioare încrucișate două cîte două. De fapt, masa propriu-zisă nu există în evul mediu; blatul susținut de capre era o piesă demontabilă fără loc fix în interior.

Paturile sînt formate dintr-o ramă simplă de lemn care suportă salteaua pe chingi; uneori ele sînt așezate pe estrade și au *baldachin* drept sau boltit, fiind închise de jur împrejur cu draperii.

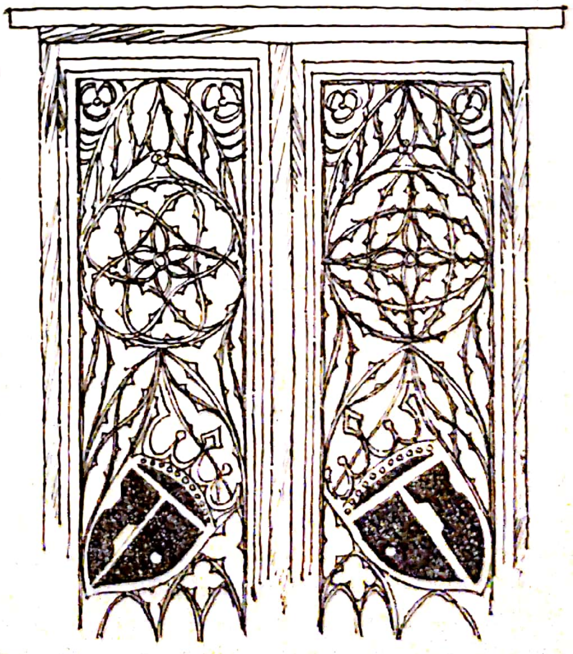


Fig. 1.9. Detalii ornamentale caracteristice stilului gotic.

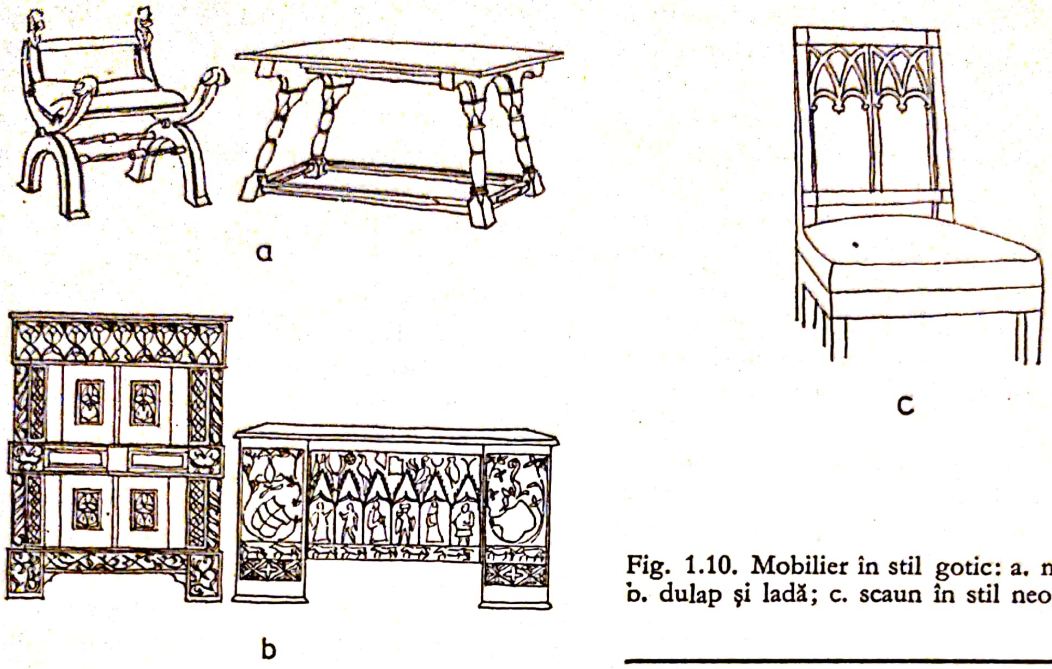


Fig. 1.10. Mobilier în stil gotic: a. masă și scaun; b. dulap și ladă; c. scaun în stil neogotic.

c. ORGANIZAREA INTERIORULUI ȘI MOBILIERULUI ÎN RENAȘTERE (SEC. XV-XVI).

Mobilierul Renașterii italiene. Palatul Renașterii italiene cuprinde în general trei niveluri de încăperi grupate în jurul unei curți cu portice. La primul nivel se află sălile de recepție, iar la cel superior camerele de dormit ale membrilor familiei nobiliare. Fațadele acestui tip de locuință sînt ordonate și subliniate de elemente care se succed în mod ritmic, iar interioarele sînt amenajate mai confortabil față de perioadele precedente. Spațiul de locuit este caracterizat printr-o mai liberă distribuție a pieselor de mobilier, care se detașează de pereți, lăsînd suprafețe libere pentru picturi, țesături sau decorații în stuc. Și în celelalte țări ale Europei, în special în Franța, Renașterea înseamnă o perioadă de progres în amenajarea interioarelor, o diversificare și o îmbunătățire a mobilierului.

Mobilierul Renașterii italiene repetă prin structură, forme și ornamentație, caracteristicile arhitecturii acestei perioade. Mobilele devin piese independente, sistemul constructiv cu rame și tăblii ia forme arhitecturale în care se evită scheletul aparent, caracteristic mobilierului gotic. Mobilierul reproduce compartimentările fațadelor cu soclu, cu zidul decorat cu pilaștri și cornișe. Studiul atent al proporțiilor și al armoniei, căutarea legilor echilibrului, alegînd ca dominantă linia orizontală, sînt preocupări comune în arhitectură și în arta mobilierului. Marii artiști și arhitecți Giuliano și Benedetto da Majano, Giuliano da Sangalo, Benvenuto Cellini, Michelangelo, Leonardo da Vinci etc. concep modele de mobilă.

Secolul XVI înseamnă triumful sculpturii în mobilier, sculptură realizată cu un relief din ce în ce mai puternic. Sînt utilizate motivele decorative inspirate din antichitatea greco-romană (cartușe, medalioane, vrejuri vegetale, lire, dragoni, himere, grifoni, cariatide etc.), alături de alte elemente decorative împrumutate din sculptura monumentală contemporană (coloane, arcaturi, pilaștri, arabescuri, ghirlande, volute etc.). Decorul plastic se dezvoltă în mod excesiv ascunzînd structura și funcțiunea mobilei, ale cărei suprafețe sînt tot mai abundent încărcate cu ornamente sculptate reprezentînd scene alegorice și mitologice. Evoluția aceasta spre efecte plastice și supraîncărcarea decorativă anunță caracteristicile stilului baroc.

Mobile tipice. Bufetul este un dulap scund pentru păstrarea veselei, cu două uși, construit pe principiul ramelor-tăblii, cu elemente deco-

Scanned with OKEN Scanner

rative organizate în mijlocul acestora (vrejuri încolăcite, busturi în medalioane etc.); pe placa orizontală se pun statuete, ceasuri şi vase.

Dulapul, folosit, în secolele precedente, numai în biserici, pătrunde în locuinţele italiene în a doua jumătate a secolului XVI, înlocuind, treptat, lada cu destinaţia de mobilă pentru depozitare. În general, dulapul este constituit din două corpuri şi patru uşi, corpul superior fiind supraînălţat. În partea de jos, sau la mijloc, sînt prevăzute sertare. În această perioadă apare şi dulapul-birou, cu o uşă rabatabilă, care poate fi folosită ca plan de scris, dulapul-birou folosindu-se astfel atît pentru studiu cît şi pentru păstrarea obiectelor preţioase.

Masa este formată dintr-un blat robust cu cadru sculptat, aşezat pe două tălpi late, bogat ornamentate, terminate în labe de leu (după modelul Romei antice) şi legate printr-un element longitudinal de forme puternic reliefate. Uneori, acest element cuprinde o colonadă cu arcade pentru a împiedica încovoierea blatului. În această perioadă se dezvoltă şi alte tipuri de mese: mese rotunde cu patru, şase sau opt picioare, sau cu un singur picior central în formă de coloană de vas sau de *balustru* (fiecare dintre stîlpii mici fasonaţi din lemn sau piatră care formează împreună o balustradă sau parmalîc). Masa specifică Renaşterii italiene se caracterizează prin sistemul blatului aşezat pe capre.

Lăzile sau cuferele pentru păstrarea obiectelor, avînd uneori şi funcţia de şedere (un fel de bănci), sînt prevăzute cu profile puternice, cu socluri şi cornişe, suprafeţele fiind bine delimitate şi decorate uneori cu picturi, alteori cu *intarsii* (lamele de lemn colorat incluse în placa mobilei). Începînd din a doua jumătate a secolului XVI, aceste lăzi sînt bogat ornamentate cu reliefuri care ajung să acopere întreaga suprafaţă a mobilei. Cuferele florentine au contururi convexe, imitînd forma sarcofagelor etrusce. Ele sînt decorate cu

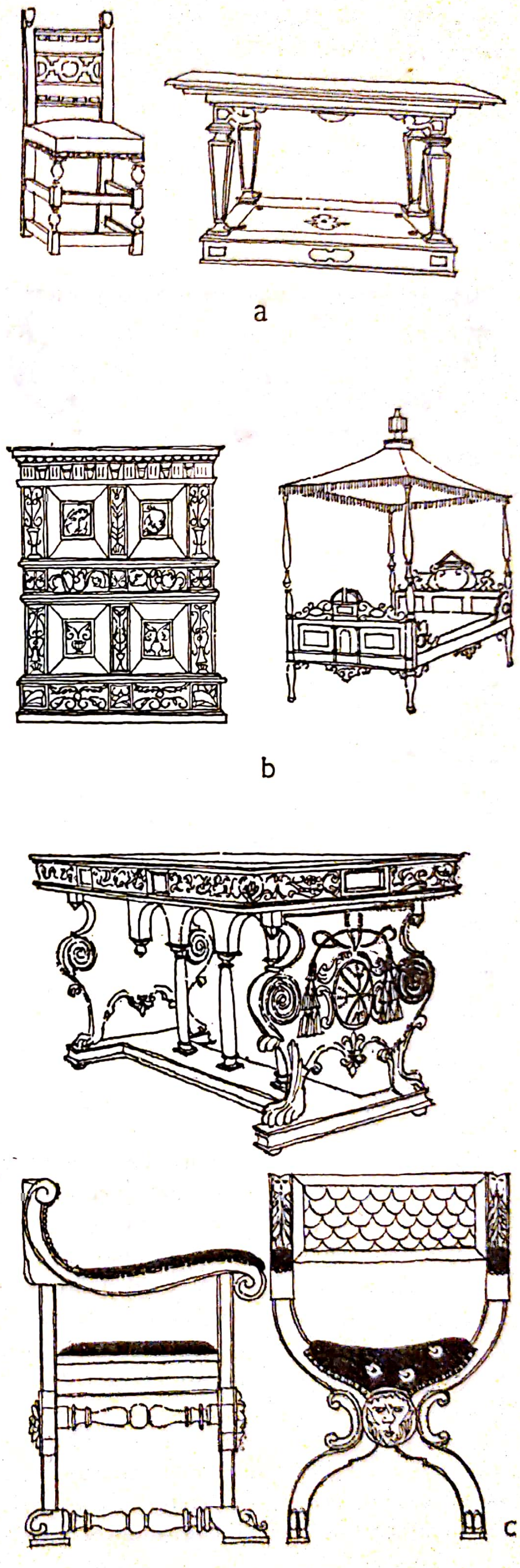


Fig. 1.11. Mobilier în stilul Renaşterii italiene: a. masă şi scaune; b. dulap şi pat; c. masă şi scaun.

Scanned with OKEN Scanner

rative organizate în mijlocul acestora (vrejuri încolăcite, busturi în medalioane etc.); pe placa orizontală se pun statuete, ceasuri şi vase.

Dulapul, folosit, în secolele precedente, numai în biserici, pătrunde în locuinţele italiene în a doua jumătate a secolului XVI, înlocuind, treptat, lada cu destinaţia de mobilă pentru depozitare. În general, dulapul este constituit din două corpuri şi patru uşi, corpul superior fiind supraînălţat. În partea de jos, sau la mijloc, sînt prevăzute sertare. În această perioadă apare şi dulapul-birou, cu o uşă rabatabilă, care poate fi folosită ca plan de scris, dulapul-birou folosindu-se astfel atît pentru studiu cît şi pentru păstrarea obiectelor preţioase.

Masa este formată dintr-un blat robust cu cadru sculptat, aşezat pe două tălpi late, bogat ornamentate, terminate în labe de leu (după modelul Romei antice) şi legate printr-un element longitudinal de forme puternic reliefate. Uneori, acest element cuprinde o colonadă cu arcade pentru a împiedica încovoierea blatului. În această perioadă se dezvoltă şi alte tipuri de mese: mese rotunde cu patru, şase sau opt picioare, sau cu un singur picior central în formă de coloană de vas sau de ***balustru*** (fiecare dintre stîlpii mici fasonaţi din lemn sau piatră care formează împreună o balustradă sau parmalîc). Masa specifică Renaşterii italiene se caracterizează prin sistemul blatului aşezat pe capre.

Lăzile sau cuferele pentru păstrarea obiectelor, avînd uneori şi funcţia de şedere (un fel de bănci), sînt prevăzute cu profile puternice, cu socluri şi cornişe, suprafeţele fiind bine delimitate şi decorate uneori cu picturi, alteori cu ***intarsii*** (lamele de lemn colorat incluse în placa mobilei). Începînd din a doua jumătate a secolului XVI, aceste lăzi sînt bogat ornamentate cu reliefuri care ajung să acopere întreaga suprafaţă a mobilei. Cuferele florentine au contururi convexe, imitînd forma sarcofagelor etrusce. Ele sînt decorate cu

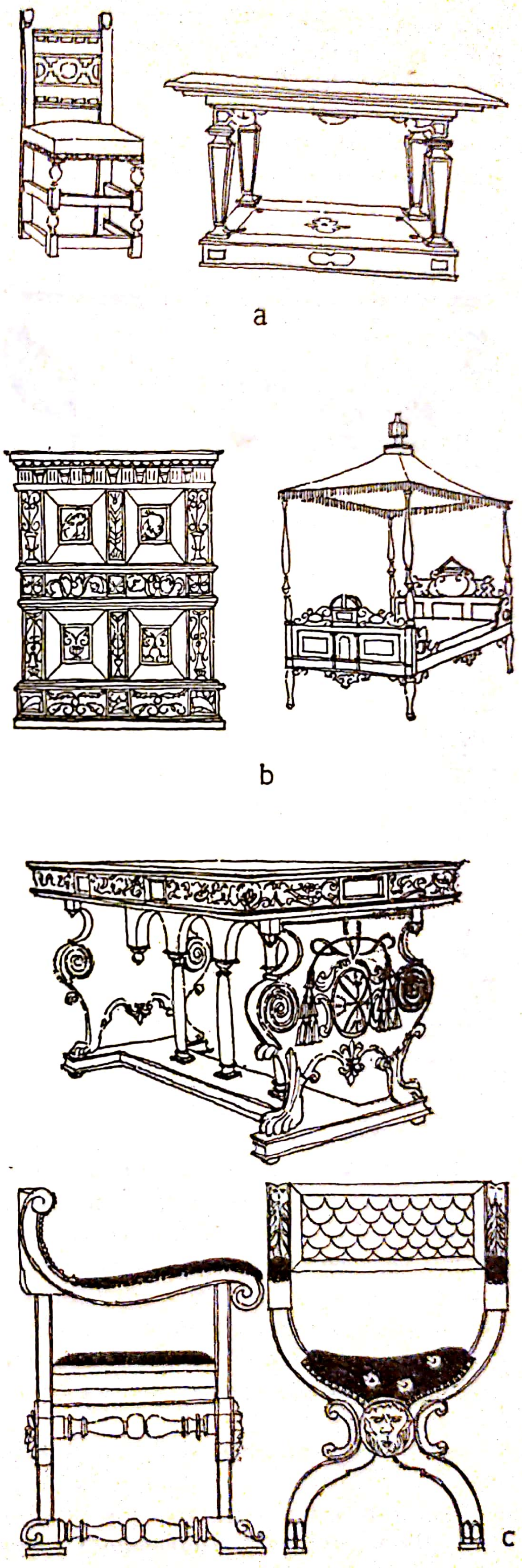


Fig. 1.11. Mobilier în stilul Renaşterii italiene: a. masă şi scaune; b. dulap şi pat; c. masă şi scaun.

Scanned with OKEN Scanner

ornamente heraldice, cu scene sau peisaje, redate în perspectivă. Ele vor influenţa mobilele similare din Franţa şi din Germania. Lăzile pentru şedere cu spătar scund şi braţe pline sînt mai late şi au partea inferioară retrasă, pentru a apăra soclul de lovituri.

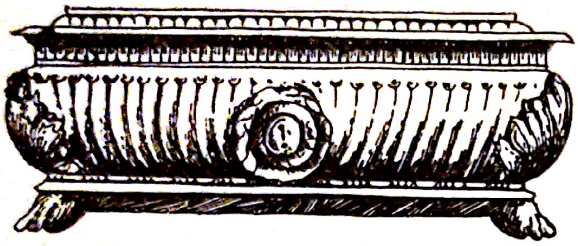


Fig. 1.12. Ladă în stilul Renaşterii italiene.

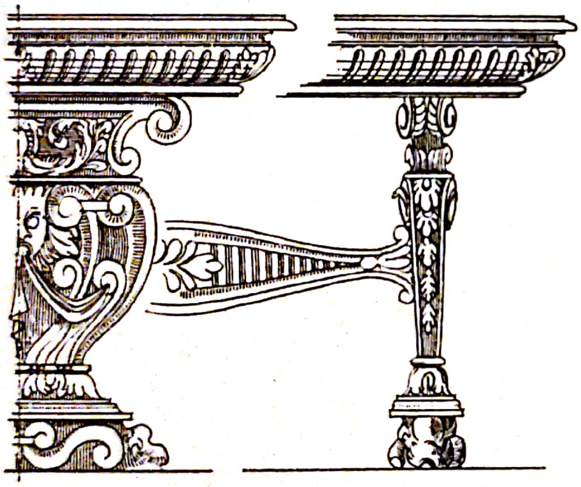


Fig. 1.13. Detaliu de masă (Renaşterea italiană).

Cabinetul este o creaţie a Renaşterii italiene. El a fost la început o simplă casetă cu sertare, închisă cu o uşă decorată cu motive simetrice, formate din tije şi lamele de lemn, sau cu intarsii. În a doua jumătate a secolului XVI cabinetul de provenienţă italiană devine o mobilă cu două corpuri, formă ce va constitui, în întreaga Europă, modelul cabinetelor stilului baroc.

Ca mobile pentru şedere se folosesc taburetele, scaunele şi fotoliile. *Scaunele* cu spătar au patru bare verticale cu secţiunea rectangulară, spătarul rezultînd din prelungirea picioarelor din spate. Barele sînt legate cu traverse puternice, împodobite cu volute decupate (fig. 1.14). Unele fotolii au şi braţele arcuite în formă de volute.

Paturile sînt aşezate pe estrade şi sînt acoperite cu un baldachin (de care atîrnă perdele) sprijinit, într-o parte, pe căpătiiul înălţat şi, în partea opusă, pe două coloane cu fusuri canelate, cu capiteluri corintice.

În secolele XVI şi XVII, întreaga Europă a fost influenţată de mobilierul italian din perioada Renaşterii.

Mobilierul Renaşterii franceze. Structurile tradiţionale gotice cu forme severe, planuri şi decroşuri (ieşituri) constructiv articulate, primesc în secolul XVI influenţa

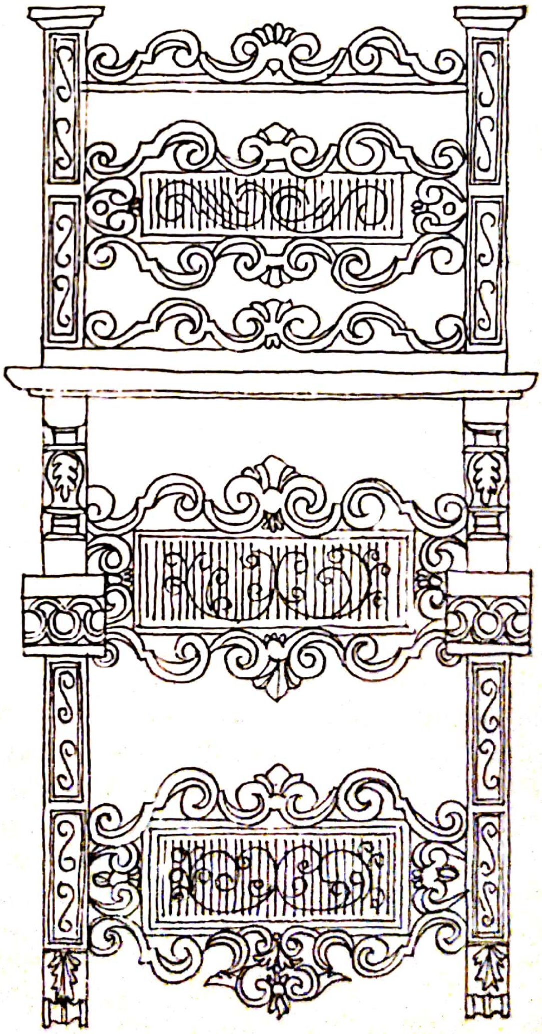


Fig. 1.14. Scaun cu spătar cu volute decupate (Renaşterea italiană).

Scanned with OKEN Scanner

ornamentaţiei bogate a mobilierului Renaşterii italiene. Principalele piese de mobilier păstrează încă forme articulate: frontoane încununează bufetele, tăbliile cuferelor sînt decorate cu busturi în medalioane, paturile sînt acoperite cu baldachin, unele scaune au montanţi în formă de colonete. Motivele decorative principale (coloane, pilaştri, capitele, nişe, statui, cariatide, motive florale şi arabescuri) sînt preluate din Italia. În secolul XVI, arcul frînt gotic se îmbină cu vrejurile vegetale specifice Renaşterii. Mai tîrziu, remarcăm prezenţa unei ornamentaţii cu motive florale stilizate, care sînt, la rîndul lor, înlocuite cu formele cărnoase ale decorului de tip italian. Stilul mobilierului francez rămîne totuşi « arhitectural », avînd piesele de mobilier organizate după principiul faţadelor. În această perioadă, au proiectat piese de mobilier mari arhitecţi ca Philibert Delorme (1510–1570) şi Jacques Androuet Du Cerceau (1510–1585).

Mesele se inspiră din arhitectura clasică, împrumutînd coloane şi pilaştri. Blatul masiv, din lemn de stejar sau nuc, mai rar din marmură, se sprijină pe picioare destul de înalte, masive şi sculptate (cariatide, statui mitologice, lei), legate, uneori, printr-o traversă puternică, ornată cu un motiv sculptural. Mesele sînt plasate acum în mijlocul interiorului.

Scaunele repetă tipurile italiene, cu un plus de preocupare pentru comoditate, care se reflectă în căutarea unor linii modelate după formele corpului omenesc: braţele sînt uşor curbate, planul de şedere este tapiţat. Se fac în continuare jilţuri cu spătare înalte, decorate cu profile arhitecturale, pilaştri şi intarsii (fig. 1.15).

Cabinetul prezintă o transformare a vechiului cufăr, prin montarea lui pe picioare înalte; tăbliile sînt bogat incrustate cu marmură, agată, japs, lapis-lazuli, sidef, fildeş şi baga, argint, cositor şi cupru.

Lada este părăsită treptat şi înlocuită de dulap, care devine principala mobilă pentru depozitare.

Dulapurile au patru uşi şi corpul superior mai înalt şi mai îngust decît cel inferior; formele sînt delimitate şi încununate de pilaştri, cornişe sau frontoane (elemente arhitecturale).

Patul începe să ocupe un loc central în dormitoare; patul de protocol (pat oficial, folosit de autorităţi) are un baldachin susţinut de coloane sau cariatide.

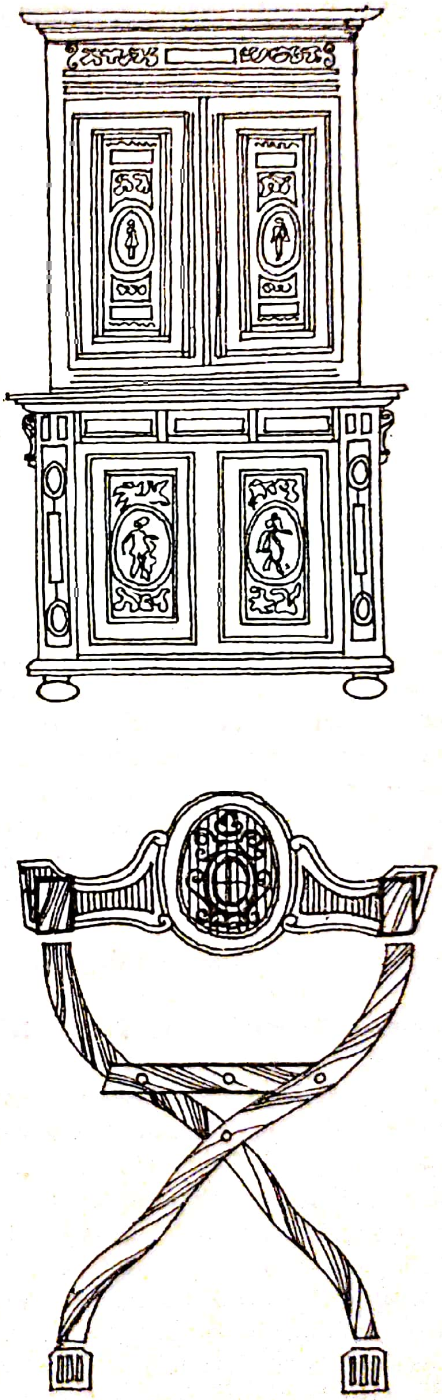


Fig. 1.15. Mobilier în stilul Renaşterii franceze: dulap şi scaun cu picioare în foarfecă.

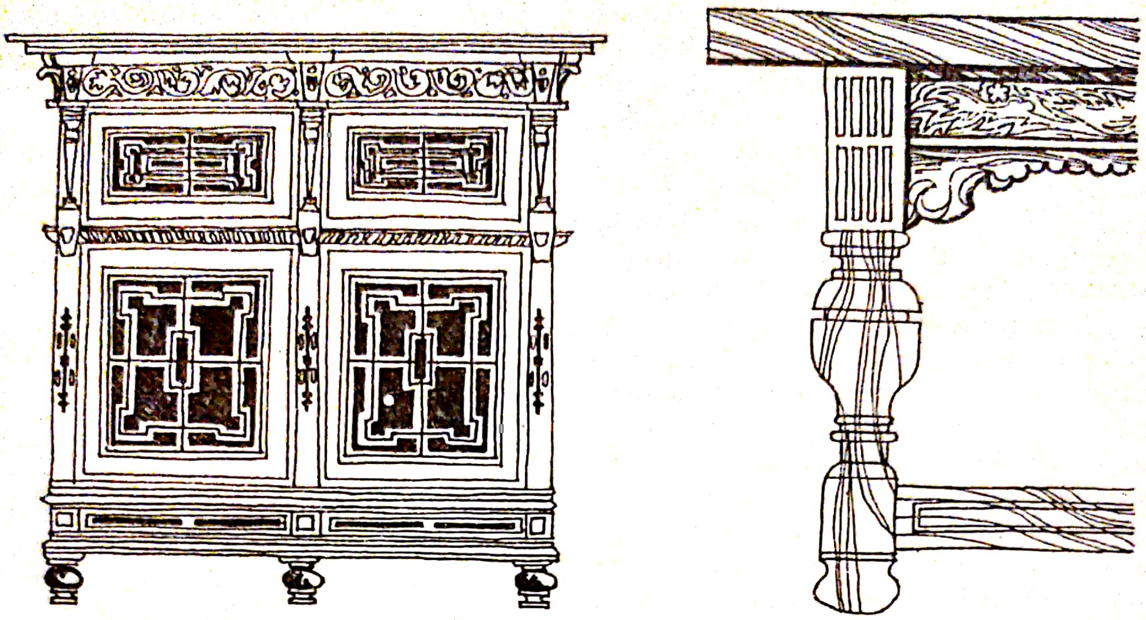


Fig. 1.16. Mobilier în stilul Renaşterii flamande: dulap şi detaliu de masă.

Mobilierul Renaşterii spaniole. Mobilierul spaniol se caracterizează prin sobrietate şi conturarea clară a formelor, în contradicţie cu gustul pentru desfăşurările de ornamente bogate şi de materiale preţioase. Intarsii de lemn exotic, aurărie, catifele, fier forjat, piele colorată şi aurită îmbracă pereţii şi mobilele. În perioada precedentă Renaşterii, decorurile gotice erau împletite cu motive maure, care au persistat şi în Renaştere. Au avut loc împrumuturi importante din decoraţia flamandă, alături de influenţa hotărîtoare a Renaşterii italiene. Incrustaţiile cu os şi fildeş sînt de provenienţă arabă.

Mobilierul Renaşterii în Ţările de Jos. Stilul gotic continuă pînă în secolul XVI, impunînd ornamentaţia de inspiraţie naturalistă (flori şi fructe). În Flandra şi Ţara Valonă, care se află în sfera de influenţă a artei spaniole şi italiene, ia naştere Renaşterea flamandă, caracterizată prin realismul naturalist al formelor. În provinciile reformate din nord, care vor alcătui ulterior Olanda, se dezvoltă un stil de mobilier cu un caracter aparte, ale cărui trăsături sînt următoarele: construcţia solidă, sobrietatea, echilibrul şi ornamentaţia reţinută, constructivă. În Olanda se fac *dulapuri* înalte, cu două corpuri suprapuse şi patru uşi, avînd suprafeţele compartimentate în casete conturate prin profilaţii fine, rectangulare. *Mesele, scaunele şi paturile* au picioare fie în formă de baluştri puternic evazaţi, fie galbate (cu conturul arcuit spre exterior) în formă de vase. Unele scaune au planul de şedere şi spătarul îmbrăcate cu piele presată, după moda spaniolă. La sfîrşitul secolului XVI apare în Ţările de Jos masa cu patru picioare legate cu traverse, model ce se va răspîndi în toată Europa (fig. 1.16).

Mobilierul Renaşterii germane. Datorită fărîmiţării politice, în numeroase state, arta decorativă a Renaşterii din Germania nu este omogenă, suferind influenţe din Italia, Franţa şi alte ţări europene. Mobilierul Renaşterii germane este mai abundent decorat cu sculpturi decît cel francez, supraîncărcarea cu ornamente fiind însă echilibrată de aspectul masiv al elementelor structurale. Se execută după moda italiană *cabinte* din lemn de abanos cu incrustaţii din baga şi mici scene pictate. Principiile arhitecturii clasice s-au integrat destul de greu în formele mobilierului german ca urmare a persistenţei tradiţiei gotice. De-abia secolul XVII impune construcţia intensă a *lăzilor, credenţelor* şi *dulapurilor* cu elemente ornamentale clasice preluate din

Scanned with OKEN Scanner

arhitectură, ca de pildă: coloane, pilaştri, cornişe, ancadramente de ferestre şi uşi etc.

Mobilierul Renaşterii engleze. Renaşterea engleză se dezvoltă în perioada domniei reginei Elisabeta (jumătatea a doua a secolului XVI) şi este caracterizată atît prin persistenţa stilului gotic, cît şi prin împrumuturi tîrzii de elemente decorative din Germania, Ţările de Jos şi Italia. Stilul Elisabetan, în mobilier, se distinge printr-o ornamentaţie mai simplificată şi mai austeră exprimată prin compoziţii inspirate din motivele Renaşterii continentale (cariatide, figuri groteşti, arcaturi, pilaştri ionici, coloane, frunze de acant, ghirlande, tăieturi în formă de diamant etc.).

Cuferele sînt alcătuite din panouri şi tăblii, decorate cu motive florale şi elemente gotice, cu figuri umane în locul pilaştrilor-suporţi sau cu compartimentări împrumutate din arhitectura faţadelor. Se execută cufere pentru şedere, *scaune* impozante din lemn masiv de stejar, unele avînd spătarul format din panouri marchetate cu un decor floral.

Mesele au picioarele în formă de bulbi şi cuprind o decoraţie plastică opulentă, după modelul italian.

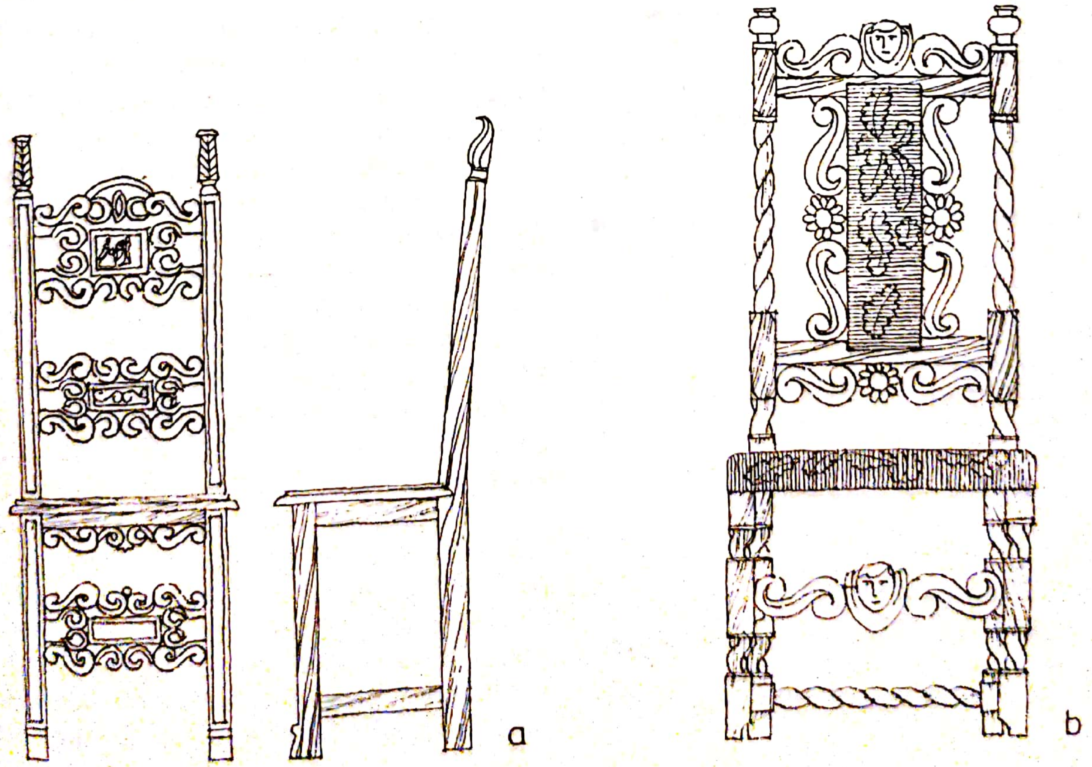
Paturile sînt acoperite cu baldachin sprijinit pe coloane cu sculpturi puternic reliefate; dacă nu sînt acoperite, au doar două panouri de cap sculptate sau incrustate. Decoraţia plastică a Renaşterii, alături de ornamentele gotice, va continua pînă în secolul XVII.

d. ORGANIZAREA INTERIORULUI ŞI MOBILIERUL STILULUI BAROC (SECOLUL XVII ŞI PRIMA JUMĂTATE A SECOLULUI XVIII)

Unele locuinţe senioriale şi case ale familiilor burgheze au păstrat încă mult timp, după perioada Renaşterii, distribuţia interioară a castelelor fortificate din evul mediu. Se remarcă preocupări de sporire a confortului: deschiderile se măresc, locuinţa devine mai luminoasă. În casele confortabile încăperile încep să se diversifice după destinaţia lor: saloane, dormitoare, sufragerii, budoare, cabinete de toaletă, cabinete de lucru etc.

Reşedinţele aristocratice construite la Paris în secolul XVII cuprindeau, la primul nivel, saloanele de primire pentru oaspeţi, iar la nivelurile superioare camerele destinate vieţii

Fig. 1.17. Tipuri de scaune din Renaştere: a. în Germania; b. în Anglia.



de familie. Interioarele sînt dotate în această perioadă cu noi forme de mobilier: dulapuri cu oglindă, biblioteci, comode, șifoniere, fotolii și șezlonguri, măsuțe cu sertare. Pe tăbliile mobilelor se așază tot felul de bibelouri, pereții sînt tapetați cu diferite țesături și susțin numeroase oglinzi; ferestrele sînt încadrate cu draperii grele. În secolul XVIII camerele devin mai mici și mai scunde, dar se înmulțesc spațiile de comunicare și culoarele exterioare. Aceste schimbări implică realizarea unor mobile mici și ușor manevrabile, în vederea obținerii unui interior plăcut, intim și confortabil.

Caracteristicile stilului baroc. Formele, în general, regulate și masive, sînt supraîncărcate cu ornamentații. Se caută curburi și contorsionări, efecte cromatice bazate pe contraste de culoare, jocuri violente de lumină și umbră, linii și suprafețe frămîntate.

Barocul triumfă în secolul XVII și continuă în secolul XVIII, mai ales în Franța, cu formele efeminate și pline de fantezie ale rococoului, forme care se vor stinge treptat după 1750. Manifestîndu-se inițial în Italia, barocul cunoaște o înflorire deosebită în Spania, Portugalia, Germania și Flandra. În Anglia nu a fost niciodată asimilat în întregime iar în Franța a fost adoptat sub o formă mai echilibrată, ceea ce a permis ca stilul Ludovic XIV să fie numit « clasic ». De fapt, stilurile franceze Ludovic XIII, Ludovic XIV și Regence reprezintă fuziunea dintre stilurile baroc și clasic, iar stilul Ludovic XV pe cea dintre stilurile baroc și rococo, respectiv stilul Chippendale din Anglia.

În domeniul mobilierului, barocul reprezintă un stil de curte. Suprafețele mobilei se îmbracă în furniruri de lemn prețios, cu incrustații de fildeș, sidef și porțelan, iar elementele portante din lemn masiv, cornișele și soclurile sînt abundent decorate cu reliefuri, cu motive mai puțin riguros echilibrate decît formele de factură arhitecturală, folosite în Renaștere.

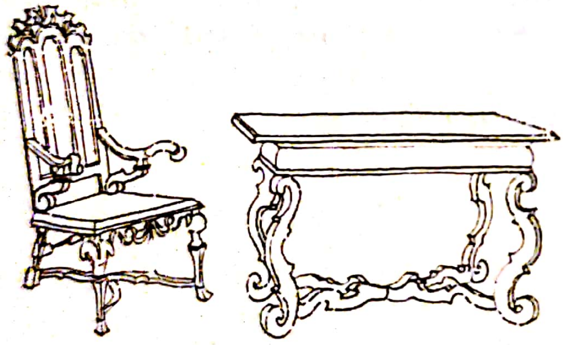


Fig. 1.18. Mobilier (scaun și masă) în stil baroc (Italia).

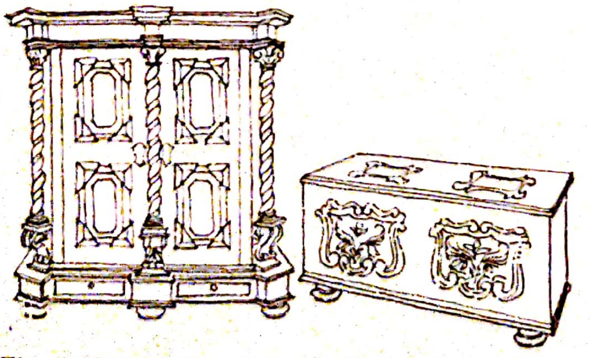


Fig. 1.19. Mobilier (dulap și ladă) în stil baroc (Italia).

Stilul baroc în Italia. Mobilierul din Italia în secolul XVII tinde către mobile luxoase, cu o ornamentație bogată folosind marchetăria cu toate fanteziile posibile, incrustațiile de pietre colorate și motive puternic reliefate, executate în lemn masiv sau în stuc vopsit. *Mesele* și *cabinetele* destinate recepției și comandate în Italia sînt răspîndite la aproape toate curțile princiare ale Europei (fig. 1.18 și 1.19). Ele au blatul din plăci de marmură sau din mozaic de piatră, rezemat pe elemente portante puternice, decorate sculptural, cu genii, naiade, lei și vulturi, spirale ample de acant, volute, scoici, baluștri proeminenți. *Scaunele* au scheletul reliefat plastic și aurit. În a doua jumătate a secolului XVII, la Parma, Genova și Torino mobila-corp se îmbracă cu furniruri de lemn prețios. Montanții (barele) scaunelor și ai meselor au contururi curbate și sînt consolidați cu volute. Pe ramele meselor sau pe spătarele unor scaune se sculptează *cartușe* (ornament sculptat sau gravat pe care se scriu de obicei inscripții sau monograme) proeminente. Mobilierul venețian se caracterizează prin aurirea lemnului (fig. 1. 20) și aplicarea unor incrustații de ceramică și sticlă colorată. Pe la sfîrșitul secolului, sînt

Scanned with OKEN Scanner

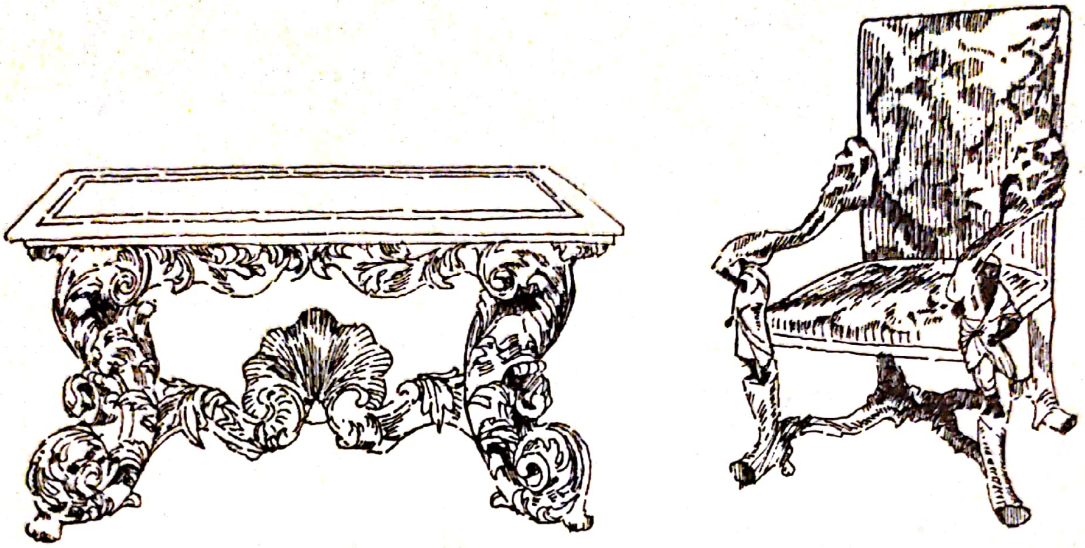


Fig. 1.20. Mobilier (masă din lemn aurit şi fotoliu) în stil baroc (Italia).

utilizate, sub influenţă chinezească, lăcuirea şi aurirea lemnului.

În secolul XVIII mobilierul şi decoraţia interioară din Italia vor fi puternic marcate de influenţa franceză, atît în forme cît şi în ornamentaţie, aceasta din urmă fiind în Italia adesea excesivă, în dauna eleganţei şi a funcţionalităţii.

Stilurile baroce din Franţa

Stilul Ludovic XIII (dezvoltat în Franţa în prima jumătate a secolului XVII). În timpul domniei lui Ludovic al XIII-lea, decoraţia interioarelor este greoaie, influenţată de barocul flamand. Elementul decorativ principal este cartuşul care apare în relief atît pe panourile uşilor, deasupra golurilor în zid, cît şi pe piesele de mobilier. Încăperile sînt dominate de cămine voluminoase, împodobite în partea superioară cu picturi. Grinzile aparente ale plafoanelor sînt şi ele decorate cu picturi. Pereţii sînt compartimentaţi de frize şi benzi decorative. Stofele, mătăsurile, broderiile şi covoarele au un rol important: tapiţează scaunele şi fotoliile, acoperă mesele pînă la pămînt, atîrnă de pe paturi şi în jurul ferestrelor sub forma unor draperii bogate.

Mobilierul Ludovic al XIII-lea are forme şi suprafeţe sobre, delimitate de linii drepte, inspirate din arhitectură. Aspectul general este de masivitate austeră, iar decoraţia este dispusă în compoziţii geometrice, guvernate de legea simetriei.

Se întrebuinţează foarte mult lemnul masiv, dar se impun şi noi tehnici: placajul de abanos realizat din foi sculptate în relief, incrustaţiile cu lame de lemn colorat sau cu marmură, marchetăria din mici bucăţi de lemn care compun un decor. Pe ramele planurilor de şedere şi ale spătarelor se fixează garnituri de piele, catifea sau tapiţerie.

În ceea ce priveşte decoraţia, principalele motive ornamentale sînt: arabescurile, torsadele, colonetele, baluştrii, motivele florale, ghirlandele şi cartuşele; pe uşile dulapurilor apar ornamente cu tăieturi în formă de diamant. Alte motive folosite pentru ornamentarea mobilierului sînt: crucea de Malta, simplă sau faţetată, cornul abundenţei, vase puternic galbate, fructe, palmete, măşti de heruvimi, botul de leu care ţine în gură un inel metalic, muluri ovale (godroane) dispuse în evantai, ramuri încrucişate de laur şi de palmier, frunze de acant, vulturi cu aripile desfăşurate, capete de femeie, rozete etc.

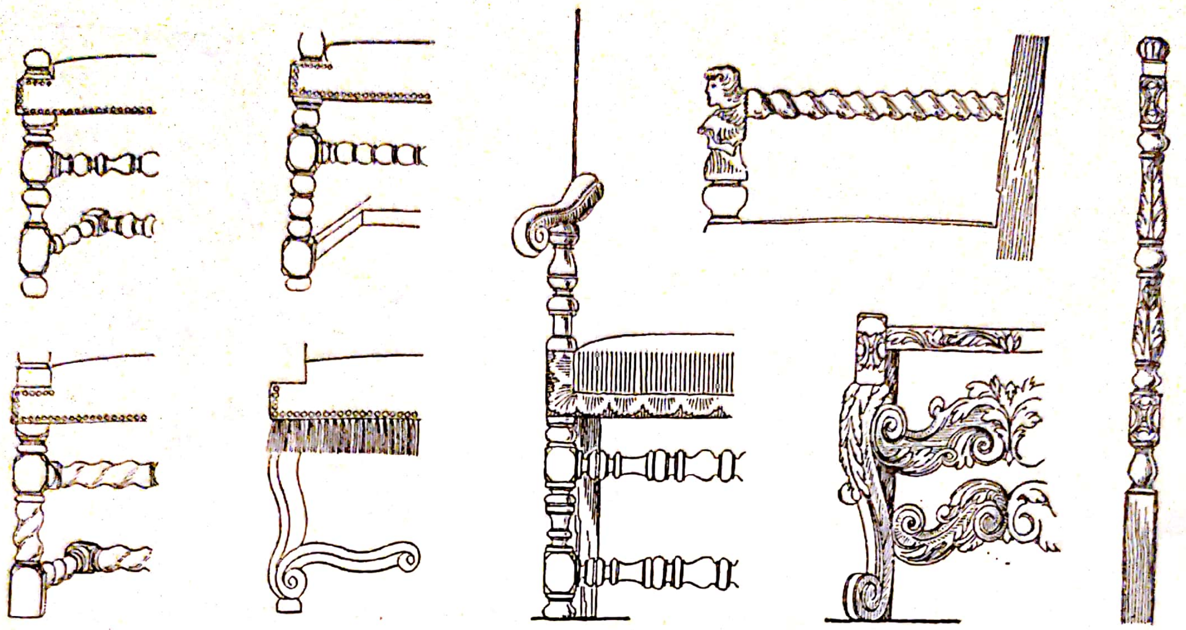


Fig. 1.21. Detalii de mobilier (stil Ludovic XIII).

Mobilele pentru ședere (scaune fără brațe, scaune pliante în formă de X, taburete, banchete și fotolii) sînt mai puțin înalte și mai confortabile decît în secolul precedent. Spătarele și planul de ședere sînt acoperite cu garnituri de piele, țesături, catifele, tapițerii sau mătase. Brațele sînt galbate și se sprijină uneori pe un bust de femeie, pe un cap de animal sau pe o frunză de acant. Picioarele se sprijină pe mici sfere aplatizate.

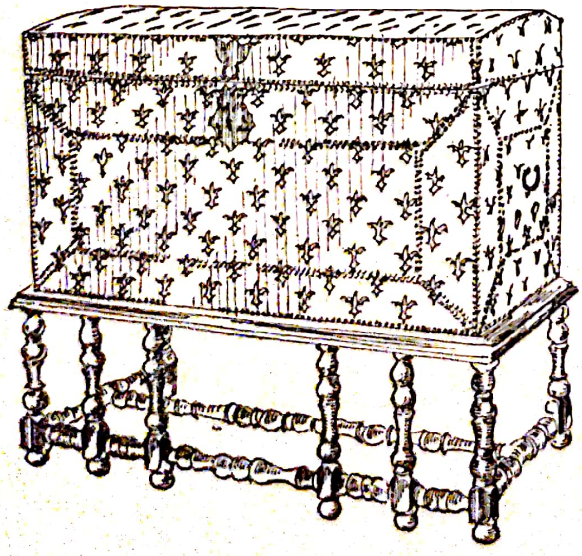


Fig. 1.22. Ladă (stil Ludovic XIII).

Mesele se ridică pe picioare strunjite în formă de baluștri, coloane torsionate sau coloane drepte, legate prin traverse în H sau în X și sprijinite jos pe patru sfere aplatizate. Se începe acum fabricarea primelor mese cu prelungirea blatului prin două semiplatouri; apar și primele birouri.

Cabinetele, după modelul celor create de Renașterea italiană, sînt o mobilă la modă în timpul lui Ludovic al XIII-lea. Bogata decorație cu marchetărie, incrustații și reliefuri le conferă o notă de prețiozitate. Unele sînt formate dintr-un corp superior închis, cu două sau mai multe uși și sprijinit pe un soclu (prin intermediul unor coloane subțiri, torsionate) sau pe cariatide; altele sînt masive și monumentale, rezultînd din suprapunerea a două corpuri.

Dulapurile se fac din nuc sau din stejar masiv și sînt de două tipuri: fie înalte, cu două uși și cu sculpturi în formă de diamant sau decorate cu simple panouri și colonete, fie cu patru uși, formate din două corpuri suprapuse, și avînd între ele sertare. Dulapurile sînt ornate cu boturi de leu ținînd inele metalice și cu cornișe sculptate; picioarele au secțiuni rectangulare sau formă de sferă aplatizată (fig. 1.23).

Scanned with OKEN Scanner

Paturile sînt adosate la perete şi acoperite cu un baldachin, care se sprijină pe patru coloane din lemn strunjit sau acoperit cu stofă. Deasupra montanţilor, în cele patru colţuri ale baldachinului, sînt plasate sculpturi decorative. În timpul zilei, patul stă ascuns sub draperii grele.

Stilul Ludovic XIV (dezvoltat în Franţa în a doua jumătate a secolului XVII). În istoria artelor această epocă este cunoscută sub numele de « clasică », datorită structurii echilibrate şi a compoziţiilor de mare amploare. Antichitatea devine sursa principală de inspiraţie.

Încăperile sînt spaţioase şi organizate simetric. Decoraţia interioară este deosebit de bogată, fără a deveni însă greoaie. Plafoanele se compartimentează în panouri pictate, încadrate cu borduri de stucatură aurită în relief; pardoseala se acoperă cu parchete decorative; pereţii sînt tapetaţi cu stofe, placaţi cu marmură sau îmbrăcaţi cu lambriuri de lemn. Se folosesc din abundenţă suprafeţele aurite, marmura, oglinzile şi se caută efecte majore de lumină şi umbră.

În palate se foloseau o serie de materiale preţioase: lemn incrustat cu aur, argint, pietre preţioase montate în obiectele de artă care împodobesc consolele aurite, marchetărie şi ornamente din bronz, tapiserii şi mătăsuri. În 1667 ia fiinţă Manufactura regală de mobilă sub conducerea pictorului Le Brun (1619—1690), secondat de Jean Berain. Lucrau aici peste opt sute de meşteşugari de origine franceză, italiană, germană şi olandeză.

André Charles Boulle (1642—1732), cel mai mare creator de mobilier al timpului, introduce în Franţa tehnica italiană a marchetăriei cu baga, cupru şi cositor. Colţurile mobilierului Boulle sînt protejate şi decorate cu elemente din bronz aurit. Motivele ornamentale, de o mare bogăţie, executate cu mare grijă pentru detalii, sînt grupate în compoziţii riguros simetrice. Principalele elemente decorative sînt: scoica plată sau reliefată, frunza de acant, palmete, iniţiala regală (două litere L înlănţuite) şi emblema apolinică a regelui (Soarele, adesea cu un cap de femeie în centru); ramuri cu frunze şi fructe încolăcite

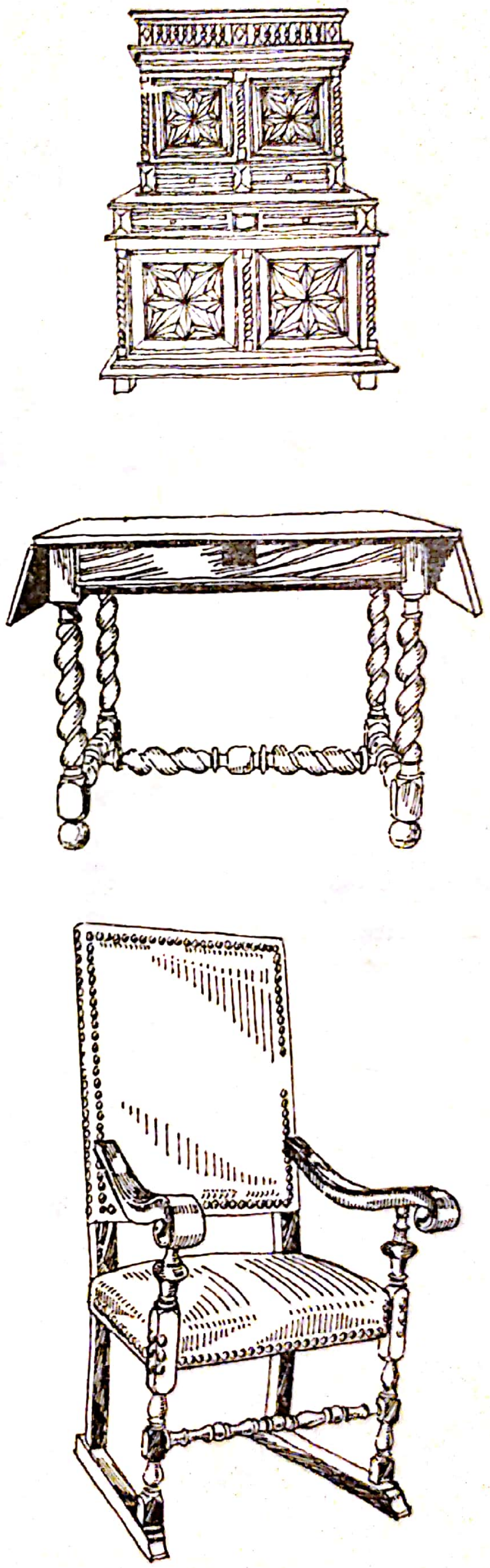
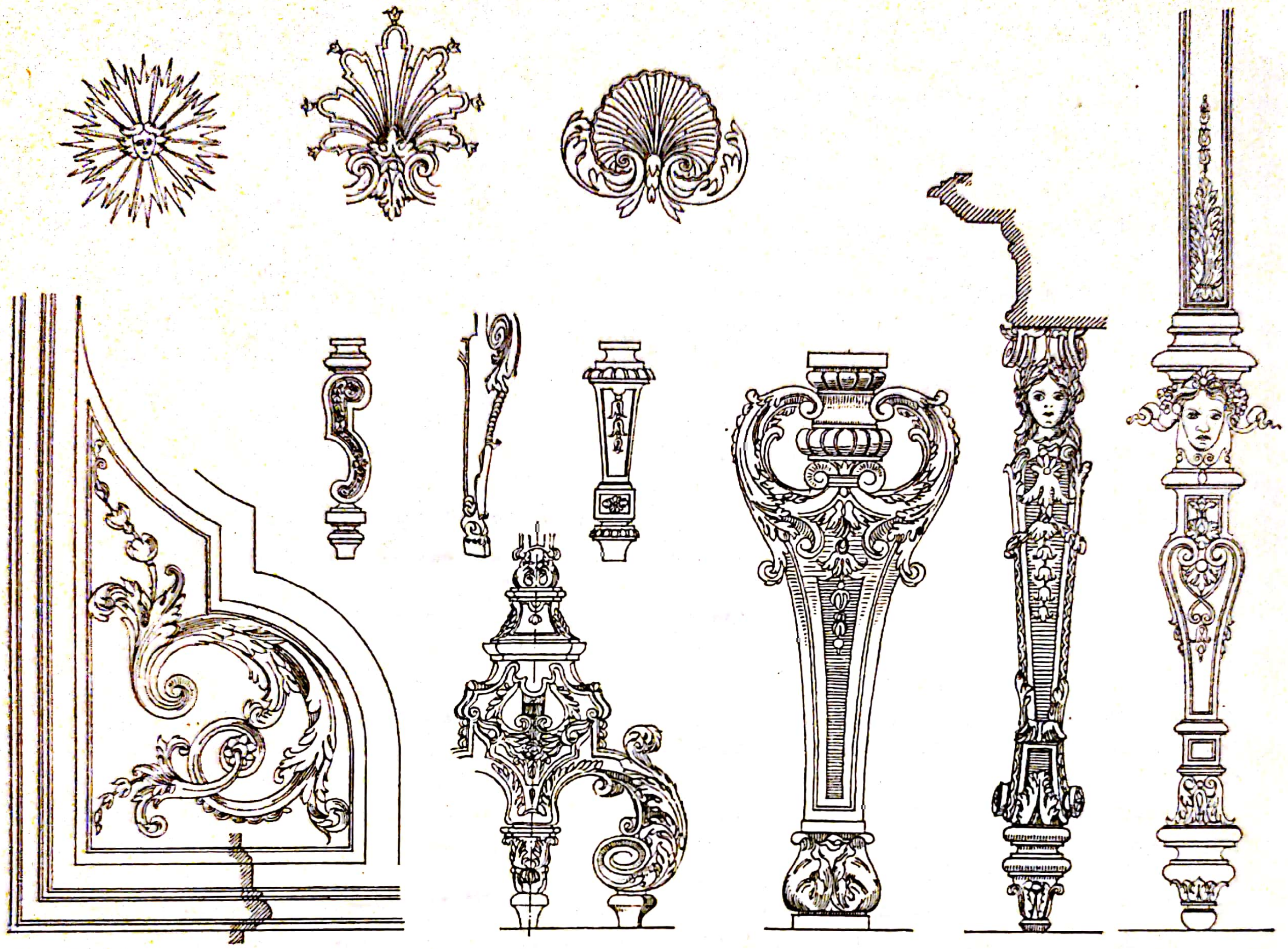


Fig. 1.23. Mobilier stil Ludovic XIII: dulap, masă şi scaun.

Scanned with OKEN Scanner



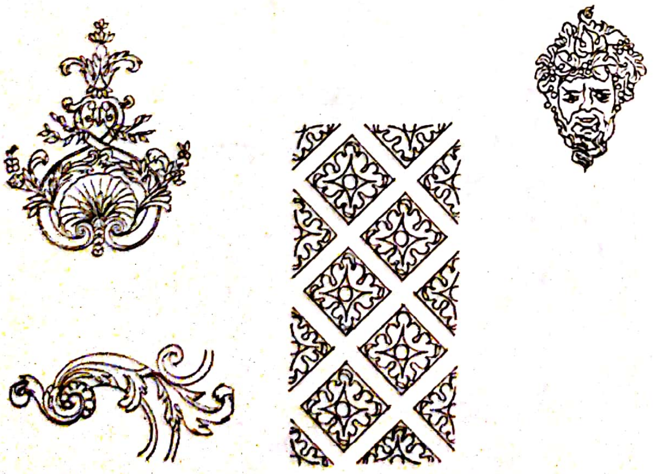


Fig. 1.24. Particularități ornamentale (stil Ludovic XIV).

în vrejuri, rețele de romburi și patrate presărate cu perle și mici motive florale.

Se folosesc de asemenea ornamente de origine greco-romană, trofee, victorii înaripate, căști, coroane, săbii, platoșe, tridente, coarne de berbec, draperii, panglici, volute în formă de C sau S, delfini, cai de mare, labe de leu etc. Tehnica marchetăriei este preferată în realizarea unor compoziții decorative, uneori cu sens figurativ.

Mobilele pentru ședere, executate din lemn sculptat și adesea aurit, sînt pretențioase și destul de incomode. Picioarele au formă de coloane cu secțiune pătrată, fiind uneori ușor galbate, și sînt legate prin traverse orizontale îmbinate în X. Scaunele din lemn de nuc sau stejar, uneori aurit, au spătarul și planul de ședere capitonate sau realizate din împletitură de pai. Spătarul este de regulă dreptunghiular,

Scanned with OKEN Scanner

înalt şi uşor înclinat înapoi, iar picioarele poartă adesea motivul ornamental al scoicii.

Fotoliile Ludovic XIV au picioarele galbate, spătar înclinat şi braţe arcuite în formă de curbe şi contracurbe, terminate într-o volută. În punctul de îmbinare al traverselor în X se găsesc în relief pronunţat volute sau alte motive ornamentale. În această perioadă apare şi fotoliul numit « confesional » prototipul « bergerei » de mai tîrziu; braţele sînt continuate cu două « urechi » capitonate ale spătarului pentru sprijinirea comodă a capului. Fotoliile sînt tapisate cu catifea roşie sau verde, cu brocart, damasc sau satin cu franjuri.

Mesele Ludovic XIV sînt încărcate cu decoraţii bogate şi preţioase; ele au blaturile furniruite sau marchetate, cu incrustaţii de pietre colorate, baga şi cupru; contururile, unghiurile şi picioarele sînt subliniate de bronzuri aurite. Unele blaturi sînt din marmură, porfir sau alabastru, sprijinite pe centuri sculptate, avînd adesea în centru o mască în relief scund, încadrată într-un romb. Mesele de sufragerie sînt aşezate pe capre şi acoperite cu covoare.

Consolele se sprijină în faţă pe doi portanţi în formă de cariatidă sau de bust de femeie, cu bogate ornamente de ghirlande şi vrejuri curbate.

Birourile, de provenienţă italiană, se generalizează în Franţa sub domnia lui Ludovic XIV. Ele sînt formate din două corpuri cu sertare, sprijinite pe cîte patru picioare marchetate şi legate prin traverse diagonale (biroul tip Mazarin). Spre sfîrşitul secolului apare masa de scris cu patru picioare galbate, avînd trei sertare, blaturi din marchetărie, marmură sau mozaic şi ornamente de bronz.

Comodele, create de Boulle, sînt o mobilă nouă care ia locul cuferelor. Scunde, avînd de la două pînă la patru sertare, sprijinite pe picioare scurte, ele poartă deasupra o placă de marmură savant marchetată şi sculptată. Motivele decorative sînt subliniate prin aplicarea lacurilor şi a bronzului. Caracteristică este masca radioasă.

Dulapurile, rectangulare, sînt mobile ample, executate din lemn masiv, uneori marchetate, avînd panouri simple sau decorate cu motive vegetale, cu tăieturi în formă de diamant şi cu

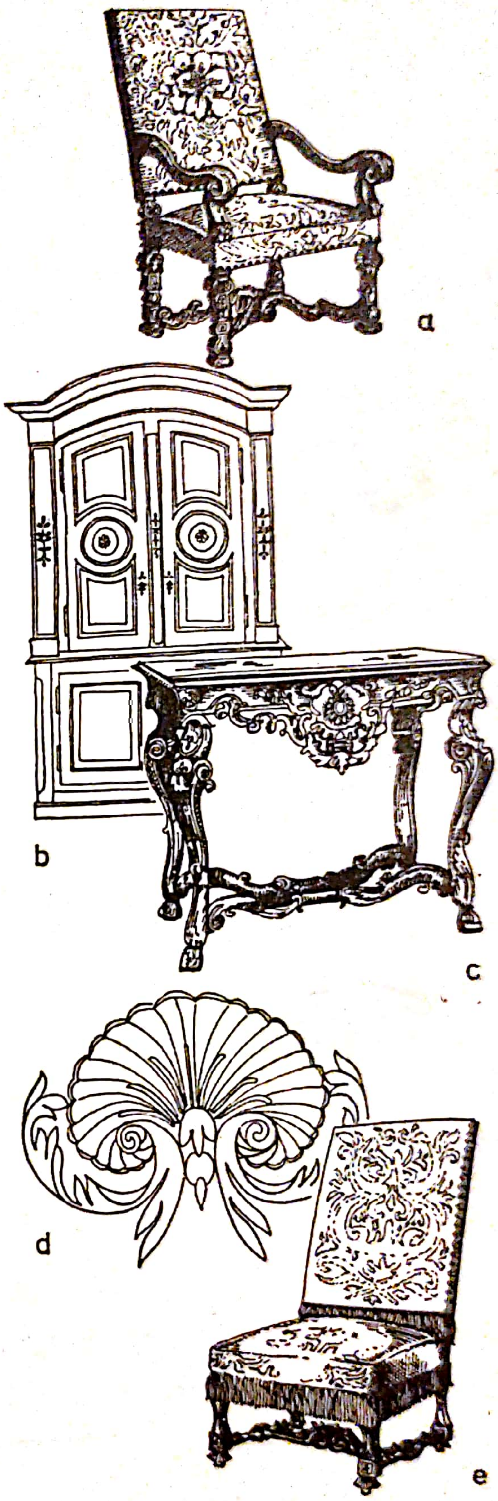


Fig. 1.25. Mobilier stil Ludovic XIV: a. fotoliu; b. dulap; c. masă; d. ornament; e. scaun.

Scanned with OKEN Scanner

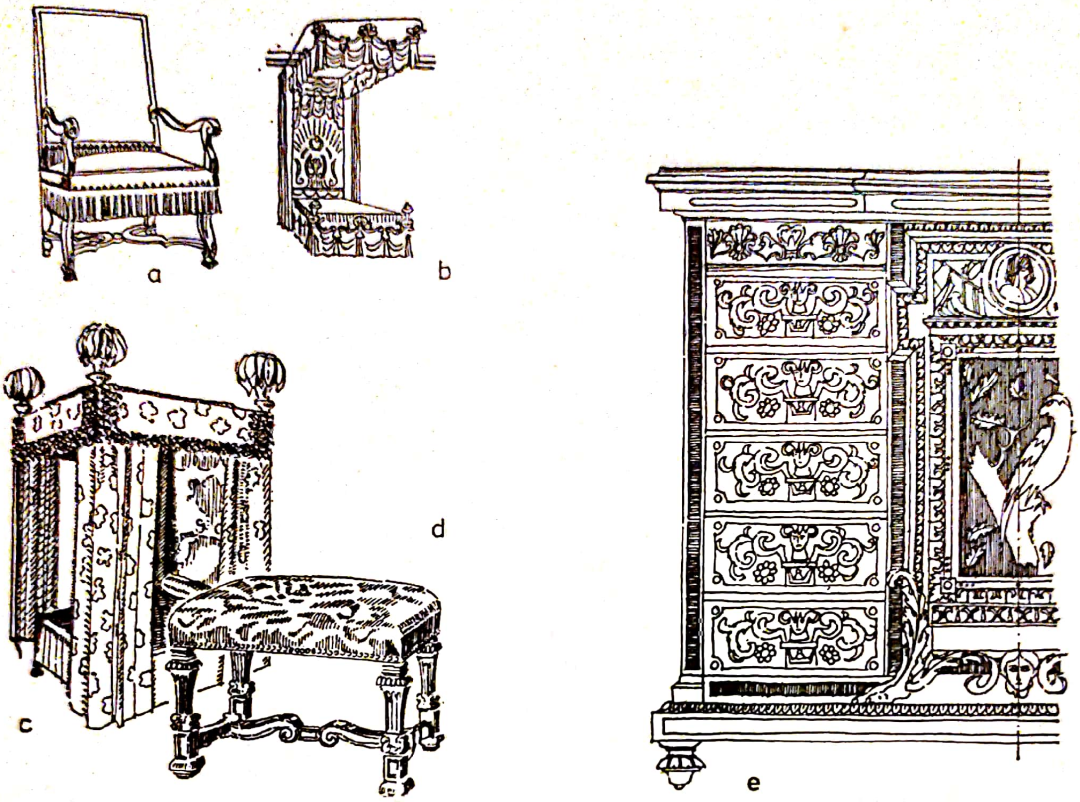


Fig. 1.26. Mobilier stil Ludovic XIV:
a. fotoliu; b. pat; c. pat; d. taburet; e. comodă Boulle.

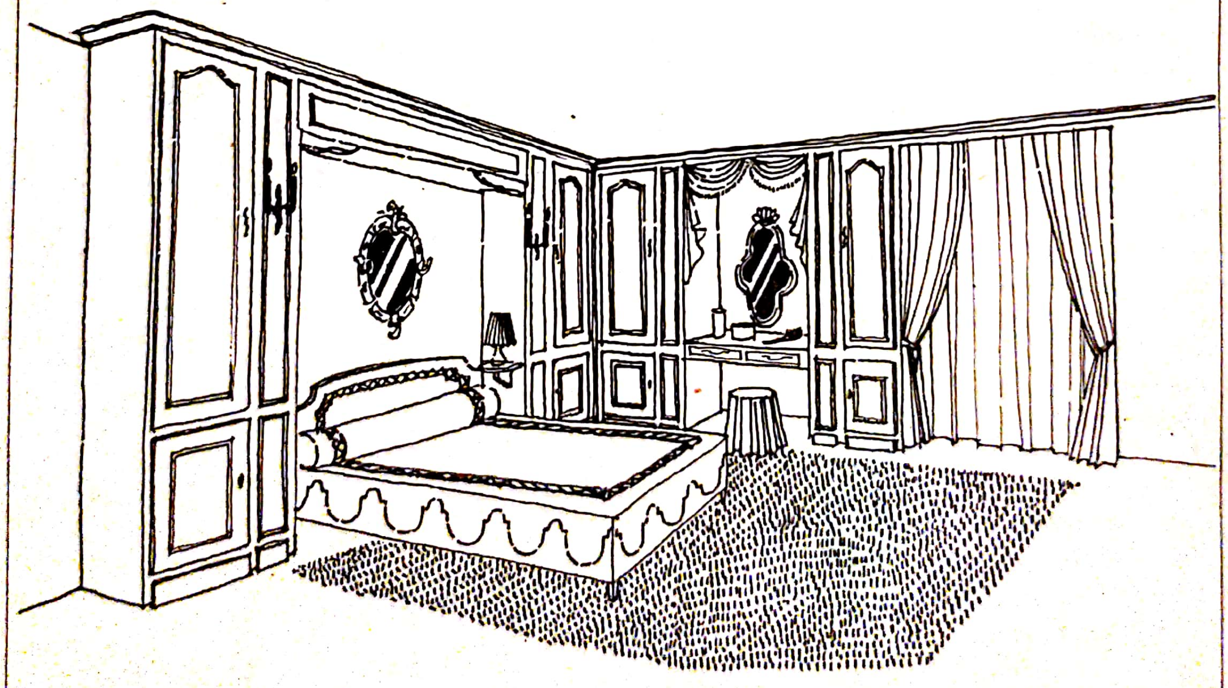


Fig. 1.27. Dormitor stil «Regence».

Scanned with OKEN Scanner

aplice de bronz terminate, în partea superioară, cu o cornişă proeminentă şi se sprijină pe picioare în formă de sferă aplatizată sau de labă de leu. Dulapurile Boulle, de formă generală simplă, sînt marchetate şi au profilaţii fine, uşile fiind decorate cu motivul solar în centru (masca feminină radioasă).

Paturile comportă mari volume paralelipipedice, fiind complet acoperite de un baldachin suspendat sau susţinut pe patru stîlpi. Paturile mai obişnuite nu au draperii şi sînt formate din trei taburete alăturate cu garnitură fixă şi cu un mic spătar pentru cap (fig. 1.26).

Stilul Regence (dezvoltat în Franţa, în primele două decenii ale secolului XVIII). În această perioadă se face trecerea de la clasicism la rococo; are loc cea mai caracteristică manifestare a stilului baroc în Franţa.

Aspectul general al mobilei continuă să fie solemn. Liniile şi structurile devin mai elegante (fig. 1.27).

Liniile curbe înlocuiesc pe cele rectangulare, caracteristice stilului precedent. Mobilele pentru şedere sînt desenate cu supleţe, avînd rotunjimi şi arcuiri continue, care trec fără întreruperi de la un element al structurii la altul. Picioarele devin mai cambrate, traversele de legături tind să dispară, iar centurile au frecvent un profil în dublă acoladă.

Se foloseşte lemnul de esenţă nobilă (trandafir, lămîi etc.) sub forma unor lamele de furnir dispuse astfel încît să urmeze direcţiile fibrelor de lemn, sau să compună un joc de fond în formă de romburi, tablă de şah şi alte desene geometrice.

Tehnica savantă şi complicată a marchetăriei este preferată în decoraţie. Cu ajutorul ei se creează adevărate tablouri din lemn, utilizîndu-se pînă la o sută de esenţe diferite.

În ceea ce priveşte ornamentaţia, decorul echilibrat al stilului evoluează către o artă mai graţioasă şi mai plină de fantezie. Cu toate că se păstrează încă unele reguli de simetrie, motivele, compuse după un desen sinuos, devin mai aerate. Motivele preferate sînt: scoici pentalobate, frunze de acant asimetrice şi vrejurile curbe alături de capete de faun sau de femei cu diademe, iar fondurile sînt cadrilate sau presărate cu puncte. Alături de acestea se folosesc şi motive inspirate din arta barocului italian (flori, stînci, plante, scoici, fructe, animale etc.) sau motive de provenienţă orientală (pagode, maimuţe, nori, umbrele, flori exotice).

Bronzurile aurite şi cizelate, aplicate mai ales pe mese, comode şi sertare, rămîn la modă.

Scaunele au spătarele mai joase şi sînt mai rar tapiţate, iar portanţii sînt galbaţi în formă de « picior de căprioară » sau în S. Se renunţă la traverse de legătură iar centurile sînt galbate în acoladă şi au ca motiv central scoica. Fotoliile se modifică prin plasarea în retragere a braţelor capitonate, care nu mai sînt în prelungirea picioarelor. Deşi structura generală rămîne dreaptă, cadrele şi partea de sus a spătarului se arcuiesc în curbe şi contracurbe (fig. 1.28).

Mesele şi *birourile* au ramele decupate sinuos, racordate în portanţi, în aceeaşi formă de « picior de căprioară », prin muluri continue. Bronzurile nu se mai aplică numai în scop decorativ, ele protejează marginile blatului şi ale sertarelor, broaştele şi extremităţile picioarelor.

Comodele sînt mobile ample, conturate de curbe şi contracurbe, cu picioare scurte şi cambrate, cu aplicaţii de bronz şi suprafeţe bogat marchetate.

Paturile sînt din lemn aparent, neascunse de draperii. Au două sau trei spătare capitonate, încununate de frontoane arcuite şi sculptate.

Stilul Ludovic XV (rococo, rocaille, Pompadour dezvoltat în Franţa în prima jumătate a secolului XVIII). Stilul rococo este definit prin rafinamentul formelor şi decorurilor, prin fineţea liniilor şi jocul curgător, asimetric, al ornamentaţiei. Gustul epocii înclină către interioare nu numai luxoase, ci şi — idee nouă! — confortabile. În locul sălilor, înşirate în succesiunea pe care o cerea eticheta de curte a secolului precedent, apar acum încăperi cu forme variate (dreptunghiulare, ovale, circulare, poligonale), grupate mult mai liber în compoziţia ansamblului. Ele au funcţiuni bine precizate: vestibul, sufragerie, salon, cabinet de lucru, bibliotecă, budoar, dormitoare, camere de recepţie, nişe etc. Camerele, avînd dimensiuni mai reduse,

Scanned with OKEN Scanner

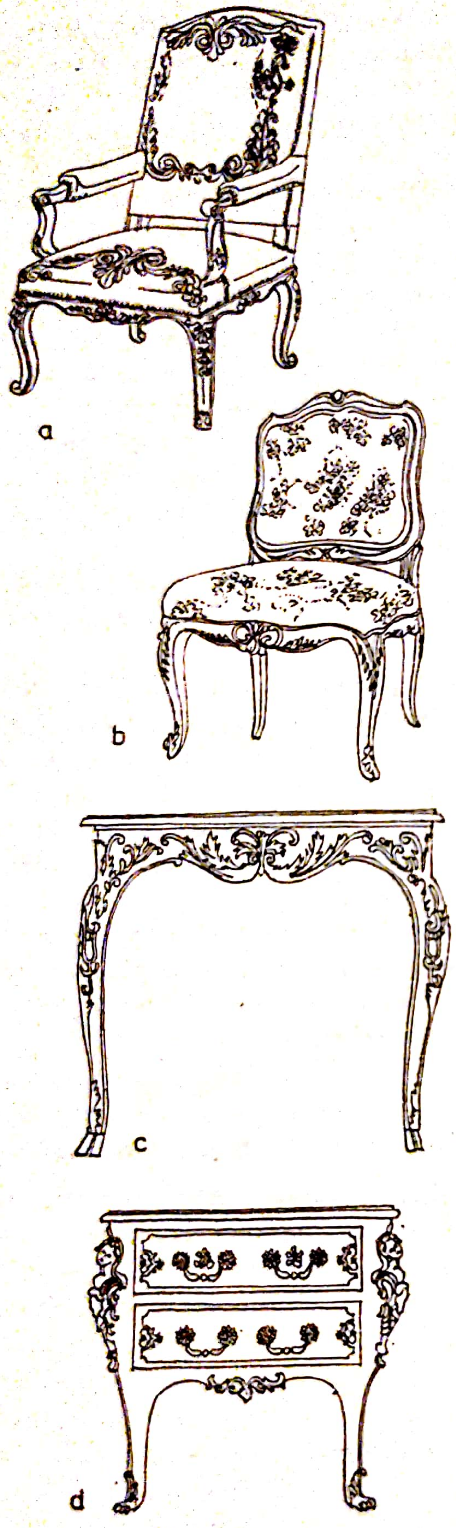


Fig. 1.28. Piese de mobilier stil « Regence »
a. fotoliu; b. scaun; c., d. masă.

au pereţii împărţiţi în cîmpuri conturate de chenare fine, uşor ondulate, executate din lemn sau stuc. Adesea zidurile sînt tapetate cu mătase sau atlas în culori delicate.

În ceea ce priveşte mobilierul, acesta se prezintă fie lăcuit cu roşu şi negru, fie pictat cu alb, roz, verde şi albastru deschis, fie marchetat. Liniile se arcuiesc în curbe şi contracurbe elegante, formele sînt cambrate, iar ornamentaţia este delicată şi asimetrică.

Se folosesc speciile de lemn preţios; se practică marchetăria şi furniruirea. Panourile mobilelor sînt lăcuite cu roşu sau negru (lacul « Cromandel » printr-o imitare a procedeelor japoneze şi chinezeşti), pictate policrom sau patinate cu aur pe fond roşu (vernis Martin). Pe muluri şi pe ornamente se aplică tonuri mai deschise sau mai închise decît culoarea cîmpului, după procedeul numit « rechampi ». Marchetăria policromă constituie adevărate compoziţii decorative redînd vase cu flori, scene, personaje, peisaje, ghirlande, buchete etc.

Meissonnier (1695–1750) şi Oppenordt (1672–1742) sînt marii creatori de mobile ai acestei perioade, iar Cafieri (1678–1755) şi Duplessis sînt maeştri ai aplicaţiilor de bronz.

Motivele ornamentale principale sînt: scoica asimetrică, frunza de acant, ramuri înlănţuite, cascadele de flori, păsările, buchetele, fructele. Definitorii sînt motivele denumite de francezi « rocaille » — extravagante, frămîntate şi asimetrice, inspirate după forma unor scoici. Astfel, cartuşul devine o compoziţie avînd ca elemente cochilia înaripată şi două tolbe de săgeţi încrucişate. Inspiraţia de natură orientală este şi ea o particularitate a decoraţiei rococo. Abundă peisaje şi personaje exotice, flori, dragoni, păsări, fluturi, stînci, munţi, case şi poduri.

Mobilele pentru şedere (fig. 1.29 şi 1.30) sînt mai uşoare şi mai confortabile decît cele aparţinînd stilului precedent. Picioarele zvelte şi cambrate se leagă în linii fluente cu rame; traversele de legătură dispar. Fotoliile au braţele ornamentate şi spătarele arcuite în formă de vioară şi prezintă adîncituri după forma trupului.

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 1.29. Mobilier stil Ludovic XV (rococo):
a. fotoliu; b. masă; c. dulap-bufet; d. comodă; e. consolă; f. secretaire; g. masă; h. comodă.

Scanned with OKEN Scanner

Centura şi partea de sus a spătarului au în mijloc cîte un motiv decorativ, ca de pildă mici flori, panglici sau scoici.

În această perioadă apare *fotoliul de cabinet* cu planul de şedere semicircular proeminent şi suportat de două picioare în prelungirea braţelor şi de alte două, plasate la mijlocul părţilor din faţă şi din spate ale planului de şedere. Foarte la modă sînt aşa-numitele şezlonguri « bergère» cu spătarul mult alungit. O altă mobilă pentru odihnă este cea denumită « duchesse», formată prin reunirea a două bergere de dimensiuni diferite şi a unui taburet.

Mesele (fig. 1.29, b) devin uşoare şi lesne de manevrat fiind lipsite de traverse de legătură. Ele se diferenţiază după destinaţii: masa pentru lucru de mînă, masa de scris cu sertare şi tablete mobile, masa de cafea cu platou de marmură sau porţelan, servanta rotundă sau pătrată, noptiera, măsuţele de joc, măsuţa de toaletă (coiffeuse) marchetată, avînd oglindă mobilă şi tablete rabatabile etc.

Se cunosc numeroase tipuri de *birouri* şi anume: biroul plat, de formă rectangulară cu colţurile rotunjite, cu picioare cambrate şi ornate cu frunze din bronz aurit şi avînd trei sertare (cel din mijloc retras pentru a face loc picioarelor celui care stă); biroul cu cilindru mobil (rulou din lame articulate) care prezintă tablete şi sertare etajate; biroul numit « capucin» cu ascunzători, sertare şi resorturi secrete, are două panouri mobile: cel superior se ridică şi descoperă un grup de sertare, cel inferior se rabate şi formează tăblia de scris; măsuţa elegantă de scris, marchetată, care are în partea superioară casete şi sertare mascate de un panou mobil vertical, iar în partea inferioară două uşi culisante mascînd alte sertare şi un dulăpior.

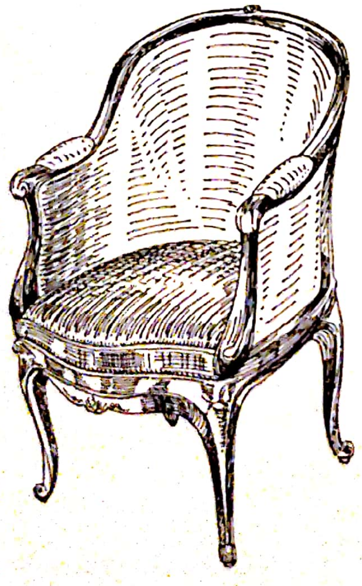


Fig. 1.30. Fotoliu stil Ludovic XV.

Comodele (fig. 1.29, d şi h) devin mobile la modă şi sînt folosite, uneori, în locul dulapurilor (fig. 1.29, c). Se fac din acaju, nuc sau palisandru, marchetate sau lăcuite, acoperite cu plăci de marmură şi ornate cu bronzuri aurite şi cizelate. Există două tipuri de comode: suple, cu două picioare cambrate, înalte şi cu două sertare suprapuse, sau masive, cu picioare scurte şi cu mai multe sertare.

Şifonierul este o mobilă mică, derivată din comodă, dezvoltată în înălţime, şi bogat decorată cu lacuri şi picturi chinezeşti sau cu marchetărie.

Stilul baroc în Anglia (secolul XVII)

Barocul englez se caracterizează prin împletirea stilului Renaşterii cu reminiscenţele tîrzii ale ornamentaţiei gotice, dezvoltat în limitele sobrietăţii specific locale. Mobilierul este decorat cu marchetării bogate din diferite specii de lemn, fildeş şi metal, care figurează motive de inspiraţie florală. Panourile lăcuite încep să fie folosite şi în Anglia. Picioarele mobilelor pentru şedere iau o formă caracteristică, evazată, cu partea de jos în formă de labă de animal.

Profilele sînt puţin reliefate, iar panourile au compartimentări plate şi regulate. Prezintă interes mesele create funcţional şi realizate în prima jumătate a secolului XVII, de genul celor numite « gate-leg», cu picioare pivotante, care permit mărirea sau micşorarea tăbliei, sau al celor numite « side-table», cu două tăblii rabatabile, în formă de semilună.

În dezvoltarea artei decorative engleze primele două decenii ale secolului XVIII sînt cunoscute sub numele de stil « Queen Anne» *(Regina Ana)*, manifestare a barocului englez, corespunzătoare stilului Ludovic al XIV-lea în Franţa. Se fac dulapuri şi comode cu sertare ce înlocuiesc lăzile tradiţionale. Caracte-

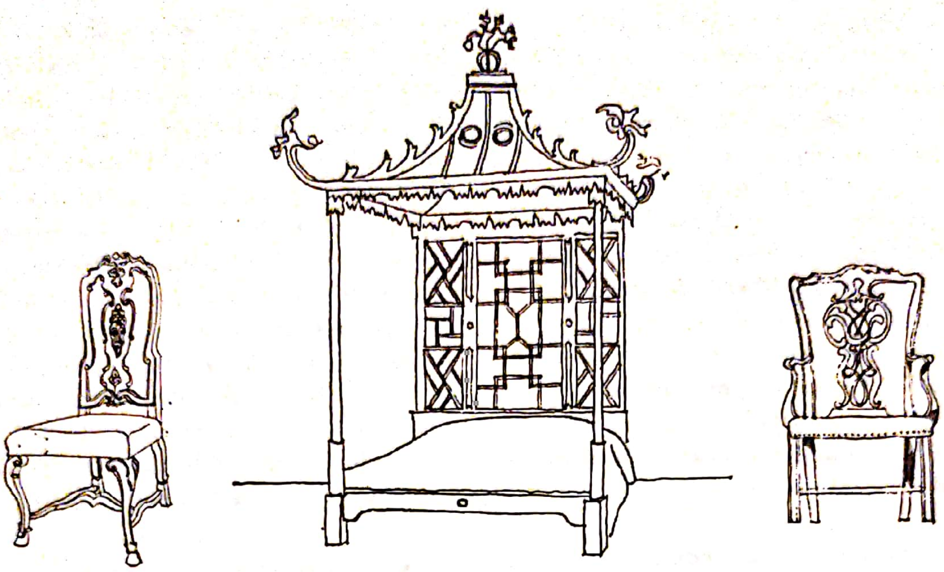


Fig. 1.31. Mobilier în stilul baroc englez (« Quèen Anne »): scaun, pat şi fotoliu.

risticile acestui mobilier sînt suprafeţele plane, lipsite de profilaturi, picioarele arcuite în S, şi lacurile chinezeşti. Spătarul scaunelor are în mijloc o baghetă verticală, racordată la partea superioară a ramei. Prin alăturarea a două asemenea scaune se realizează o bancă.

Stilul Georgian, cunoscut în domeniul mobilierului şi sub denumirea de **stil Chippendale,** după numele celui mai important creator de mobilă al epocii (mijlocul secolului XVIII), reprezintă o interpretare engleză a rococoului, îmbinînd forme franceze ale stilului Ludovic al XV-lea cu elemente de tradiţie gotică şi cu unele influenţe chinezeşti. Scaunele au picioarele drepte sau uşor arcuite în S, terminate în gheare de animale. Braţele sînt curbate în spiritul liniei şerpuite a barocului francez, iar spătarele au forme delicate, lucrate în jocuri de baghete, bare şi panglici îmbinate. Vitrinele şi dulapurile lăcuite sînt ornamentate cu motive chinezeşti, iar paturile au acoperişuri cu marginile ridicate (gen pagodă). Se creează cabinete cu numeroase sertare. Obiecte de artă sînt aşezate pe măsuţe sau pe comode. Stilul Chippendale va influenţa mobilierul din Olanda, nordul Germaniei, Rusia şi America.

Stilul baroc în Germania

În statele germane şi în Austria barocul are un caracter patetic şi viguros. Mobilierul este influenţat în primele decenii ale secolului XVIII de stilul Ludovic XIV, iar mai tîrziu de stilul Ludovic XV, mai ales la curţile princiare ale Austriei şi Prusiei.

În statele din sud domină influenţa barocului italian, peste care se suprapun influenţe franceze, iar în cele din nord se imită modelele olandeze.

Creatorii de mobilier german din secolul XVIII sînt renumiţi în toată Europa pentru compoziţiile savante executate în tehnica marchetăriei. La acestea se adaugă bronzuri cizelate cu mare fineţe şi porţelanuri pictate, montate în panourile mobilelor sau în medalioane.

Stilul baroc în Ţările de Jos

În *Flandra*, mobilierul secolului XVII continuă stilul Renaşterii tîrzii. Se fac dulapuri grele de stejar cu patru uşi, credenţe cu pilaştri şi cu ornamentaţie de factură arhitecturală, mese cu picioare în formă de baluştri.

A doua jumătate a secolului este caracterizată prin influenţa formelor şi a decoraţiei barocului italian.

În *Olanda*, barocul pătrunde mai tîrziu decît în Flandra. În prima jumătate a secolului XVII continuă să se facă dulapuri mari, concepute în volume arhitecturale, cu pilaştri dispuşi regulat şi cornişe ornate plastic cu motive ale Renaşterii tîrzii. În a doua jumătate a secolului apar unele caracteristici locale. Interioarele, cu ferestre largi şi înalte, sînt tratate simplu, avînd pereţii liberi şi zugrăviţi în culori deschise, uneori placaţi cu ceramică colorată, elementul dominant fiind căminul de marmură cu placa superioară din lemn.

Mobilele sînt mai simple decît în Flandra, cu o structură în rame şi tăblii, evidenţiată de profilaţii fine, şi cu ornamentaţie plastică reţinută.

Picioarele mobilelor de şedere fie că au forma unor baluştri simpli sau suprapuşi, fie că sînt răsucite în spirală (torse). Picioarele meselor sînt în formă de baluştri puternic evazaţi.

Importate de întreaga Europă, renumitele *cabinete olandeze* pentru scris şi pentru păstrarea obiectelor de preţ sînt aşezate pe picioare torsionate, pe coloane sau pe cariatide. Ele sînt formate din corpuri cu numeroase compartimente şi sertăraşe, avînd panoul din faţă lăcuit cu motive chinezeşti.

Unele cabinete sînt marchetate cu baga şi fildeş, altele cu plăcuţe de marmură de diferite culori. În această perioadă se creează şi o mobilă combinată, formată dintr-un birou cu două corpuri suprapuse, un sertar şi un dulăpior.

Spre sfîrşitul secolului XVII, în Olanda se răspîndeşte stilul Ludovic XV, datorită prezenţei unor artişti francezi de religie protestantă. Influenţa franceză se exercită concomitent cu cea engleză.

Stilul baroc în Spania

În secolul XVII, sub ultimii regi ai dinastiei de Habsburg, arta spaniolă cunoaşte o epocă de apogeu. Dintre mobile, ca şi în Flandra, *cabinetele* cunosc o dezvoltare deosebită. Prevăzute cu numeroase sertare şi sprijinite pe coloane, ele sînt executate din abanos sau din alte esenţe exotice cu incrustaţii de fildeş sau de pietre preţioase. Unele cabinete sînt decorate cu motive geometrice de tradiţie maură, altele sînt pictate în aur şi incrustate cu fildeş avînd şi ornamentale orientale în culori calde, sau aplicaţii de metal. Mobilele pentru şedere sînt acoperite cu mătăsuri brodate sau cu piele de Cordoba, decorată şi aurită. Conturul meselor şi bordurile oglinziior au ornamente incrustate în lemn preţios. Paturile se acoperă cu ţesături brodate şi cu brocarturi de aur sau de argint. După această epocă a mobilierului de mare lux, realizat din materiale preţioase, în secolul XVIII se exercită influenţa franceză a stilurilor Regence şi Ludovic XV, dar cu o mai pronunţată evidenţiere a formelor şi o mai mare încărcare decorativă.

e. MOBILIERUL ÎN PERIOADA NEOCLASICISMULUI (a doua jumătate a secolului XVIII şi prima jumătate a secolului XIX)

După 1750, ca urmare a descoperirilor arheologice de la Herculanum şi Pompei, începe să se manifeste în Europa interesul pentru creaţiile echilibrate ale antichităţii greco-romane determinînd o reacţie împotriva formelor agitate ale rococoului, care sînt înlocuite prin forme mai concise (dominate de principiile simetriei) cu preferinţă pentru liniile drepte.

MOBILIERUL NEOCLASICISMULUI FRANCEZ

Stilul Ludovic XVI (dezvoltat în Franţa, în a doua jumătate a secolului XVIII). Caracteristicile stilului sînt: revenirea la linia dreaptă şi la suprafeţele liniştite, echilibrul, simetria riguroasă şi eleganţa în forme şi ornamentaţii, simplitatea liniilor şi sobrietatea decorativă. Pereţii încăperilor sînt compartimentaţi în cîmpuri încadrate de profilaturi aerate, decorate cu ove şi perle de inspiraţie clasică, flori şi ghirlande. Trebuie remarcată prezenţa unui ritm de pilaştri canelaţi, cu capiteluri ionice puţin proeminente, care susţin un antablament clasic. Panourile sînt tapetate cu mătăsuri şi gobelinuri, iar în locuinţele burgheze, cu tapet de hîrtie dungată în alb şi negru. Sînt preferate culorile deschise, lemnul este vopsit şi lăcuit în alb, roz sau galben palid, crem şi vernil. Unele locuinţe aristo-

Scanned with OKEN Scanner

cratice au pereţii îmbrăcaţi în damasc stacojiu sau galben, fixat cu baghete aurite.

În ceea ce priveşte mobilierul, influenţa antichităţii se face simţită mai mult în detalii, liniile generale ale mobilei continuînd să fie sinuoase, în spiritul stilului rococo. Fotoliile, fără să-şi schimbe forma, încep să fie ornate cu pilaştri şi împletituri geometrice rectilinii. Picioarele meselor sînt decorate cu caneluri.

Curbele se simplifică şi se revine la rigoarea simetrică a liniilor drepte şi a figurilor geometrice regulate (dreptunghi, prismă, cerc, elipsă). Se renunţă la continuitatea fluentă a contururilor de genul celor rococo, componentele mobilei primind valori independente prin detaşarea netă a elementelor portante de cele susţinute.

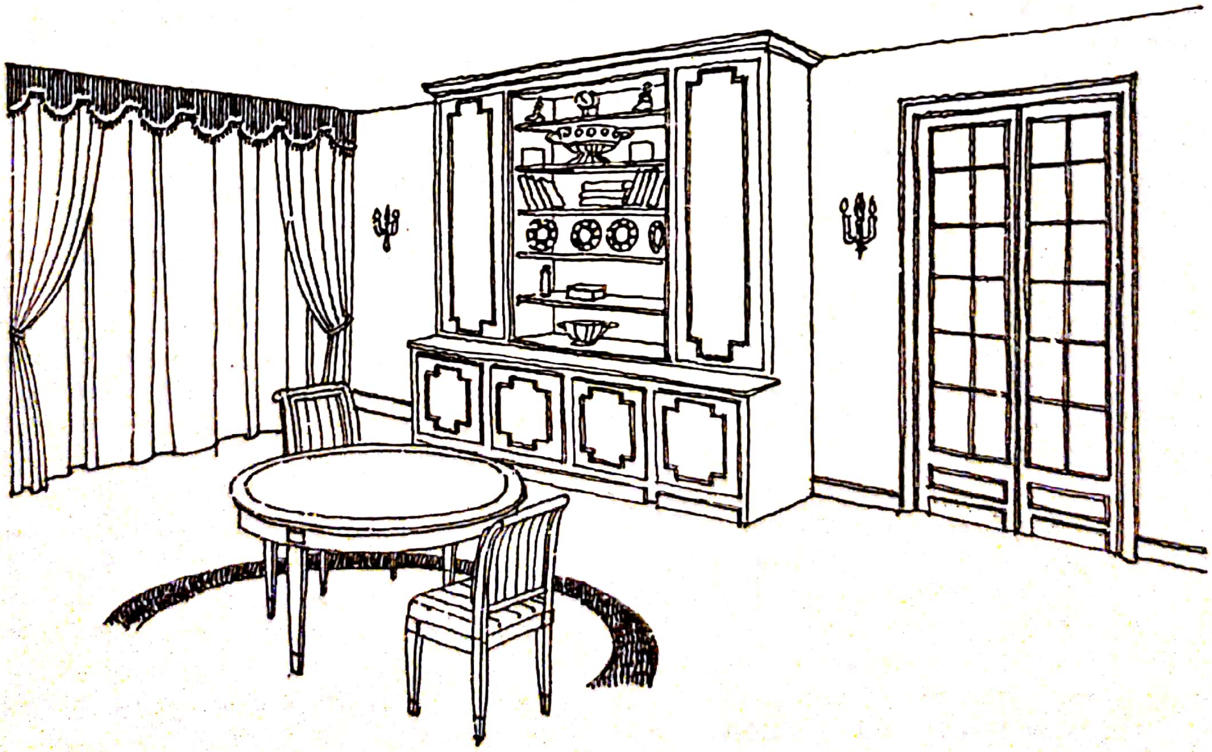
Picioarele mobilelor sînt drepte şi uşoare, mai subţiri în partea de jos, şi în formă de colonetă dreaptă sau cu spirală. Ele au terminaţii în formă de sabot, de gheară de vultur sau de sfîrlează.

Lemnul de acaju este frecvent întrebuinţat, pictat sau ceruit, furniruit — în cazul unor suprafeţe mari sau masive — în cazul realizării montanţilor. Abanosul revine la modă. Se practică pictarea şi lăcuirea lemnului în culori slabe, în acord cu culorile ţesăturilor. Marchetăria se execută din lemn de palisandru şi trandafir, defectele şi nodurile lemnului fiind utilizate şi ele pentru obţinerea unor efecte decorative. Pe panourile comodelor, ale secretaire-lor şi ale meselor se practică placarea cu porţelan de Sèvres şi incrustarea cu sidef şi pietre colorate. Repertoriul decorativ principal este acela de origine greco-latină: trofee, urne, arcuri şi tolbe cu săgeţi, buchete înconjurate de panglici în X, frunze de acant, cariatide etc.

Alături de motive greceşti, elenistice şi pompeiene sînt folosite motive rustice şi idilice (fluiere, coşuleţe, stupi de albine, instrumente muzicale, inimi străpunse de săgeată, păsări, rozete, împletituri geometrice, ghirlande de flori, palmete, caneluri, perle şi ove, medalioane, capete de animale). Bronzurile continuă să fie utilizate într-un mod mai discret şi mai rafinat. Se preferă aurirea mată şi marmura în culori diferite.

Ornamentaţia are un caracter structural subliniind componentele constructive. Minuţiozitatea şi precizia, tendinţa de a crea forme

Fig. 1.32. Sufragerie stil Ludovic XVI.



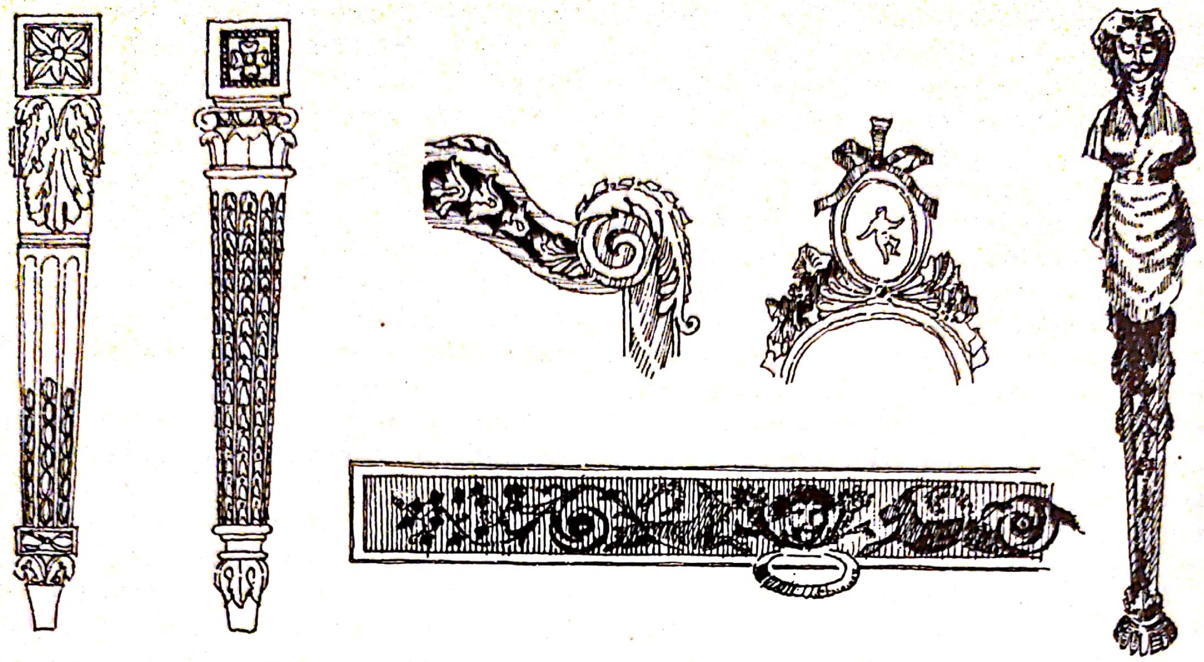


Fig. 1.33. Ornamente caracteristice stilului Ludovic XVI.

miniaturale și grija deosebită pentru detaliu sînt caracteristice decorației stil Ludovic XVI (fig. 1.33).

Mobilele pentru ședere, făcute din lemn aparent, pictat în culori pale, lăcuit, ceruit sau aurit, sînt mai puțin confortabile decît cele stil Ludovic XV, dar mai fine și mai echilibrate din punct de vedere estetic. Picioarele sînt drepte și au forma unor colonete subțiate la bază și consolidate prin intermediul unui

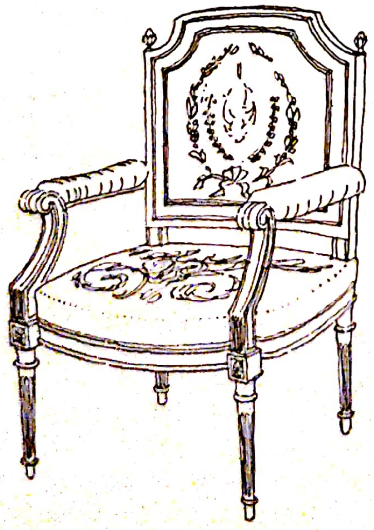


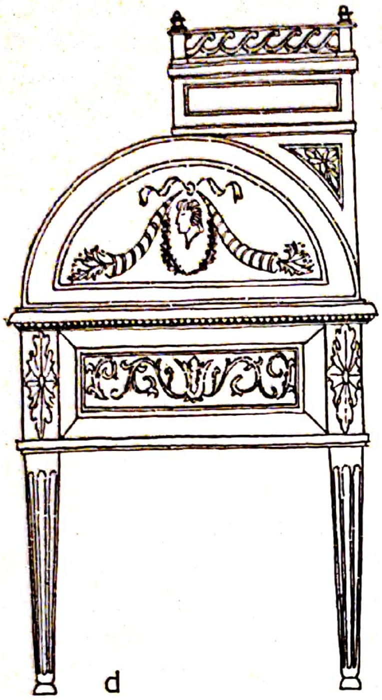
Fig. 1.34. Fotoliu stil Ludovic XVI.

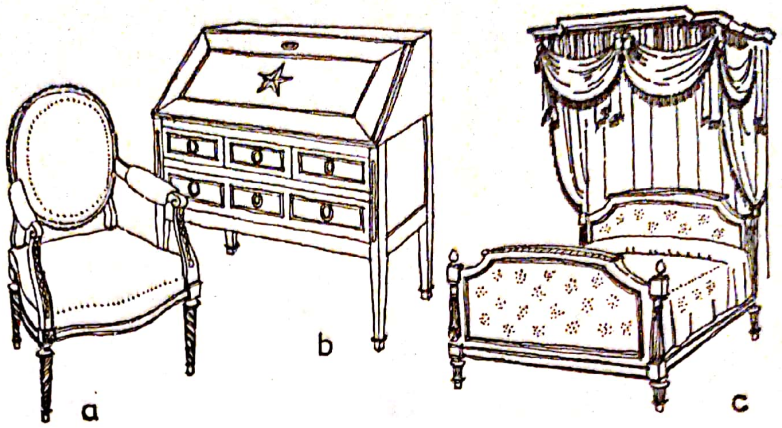
cub decorat cu o floare. Spătarele sînt de diferite forme: ovale, pătrate, dreptunghiulare sau în formă de liră, fără a fi modelate după forma trupului. *Fotoliile* (fig. 1.34) se caracterizează prin: picioarele din spate întotdeauna drepte, centura decorată cu ove, perle, flori și noduri de panglică, brațele, din nou în prelungirea picioarelor, prevăzute cu manșete și terminate în volute, iar spătarele de diferite forme. Sînt la modă, în continuare, bergerele și canapelele.

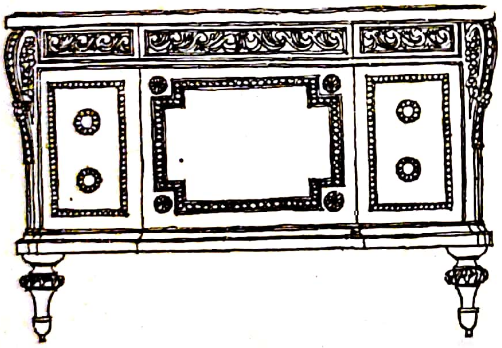
Mesele de sufragerie sînt de mai multe feluri: rotunde sau ovale, cu prelungiri sau cu platouri rabatabile pe laturi, cu patru, șase sau opt picioare rotunde, canelate sau în formă de balustru. Se creează numeroase tipuri de măsuțe cu diferite destinații și forme. Blaturile sînt decorate cu baghete și peisaje marchetate, prezentate în cadre geometrice, bordurile fiind subliniate cu ornamente de bronz în benzi continui (perle și ove).

Biroul cu cilindru (rulou din lame articulate) cunoaște o mare dezvoltare. El are așezată deasupra o placă de marmură cu ramă de cupru; blatul pentru scris este acționat de ruloul mobil, iar o serie de nișe și sertare sînt grupate în partea de jos și se sprijină pe două zone formate din cîte patru picioare.

Scanned with OKEN Scanner







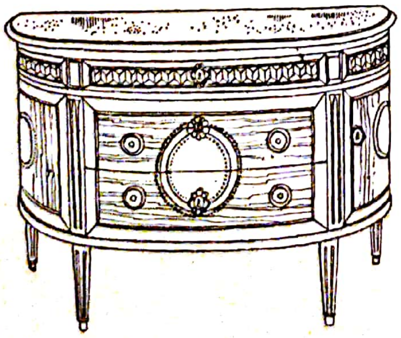


Fig. 1.35. Mobilier stil Ludovic XVI:
a. fotoliu; b. comodă; c. pat; d. secretaire; e. birou; f. comodă.

Secretaire-ul (fig. 1.35) este format din două corpuri: în partea inferioară se află trei sertare sau un dulăpior cu două uşi, iar în partea superioară se află sertare şi casete acoperite de o tăblie mobilă pe care se poate scrie cînd este deschisă.

Comodele (fig. 1.35) au o formă prismatică, feţe plate şi poartă deasupra o placă de marmură. Unele au trei sertare şi picioare scurte, altele numai două sertare şi picioare svelte.

Vitrina, invenţie a epocii, este un dulap cu pereţi de sticlă pentru expunerea bibelourilor, ornat cu montanţi canelaţi sau cu simple baghete cu muluri. Tot acum începe să se dezvolte *biblioteca,* sub forma unui dulap cu uşile ajurate şi tapetate înăuntru cu ţesături.

Paturile se fac din acaju sau din lemn pictat; ele au spătare drepte, sau curbate în partea de sus. Apare patul cu trei spătare « à la polonaise » adosat de-a lungul peretelui şi patul drept, simplu, cu picioare scurte, care se prelungesc în montanţii-coloane, angajate sau libere — patul modern « à la française ».

Stilul Directoire (sfîrşitul secolului XVIII). Clasicismul continuă să se manifeste în Franţa şi după revoluţia burgheză. Se fac mobile de inspiraţie etruscă şi romană, destul de greoaie şi de pretenţioase. Picioarele sînt drepte, în formă de colonete, rotunjite sau canelate, unele fiind curbate spre exterior.

Motivele decorative (fig. 1.36) principale sînt palmeta greacă, vase antice, urne sculptate, coloane, săgeţi, lei înaripaţi, rozete

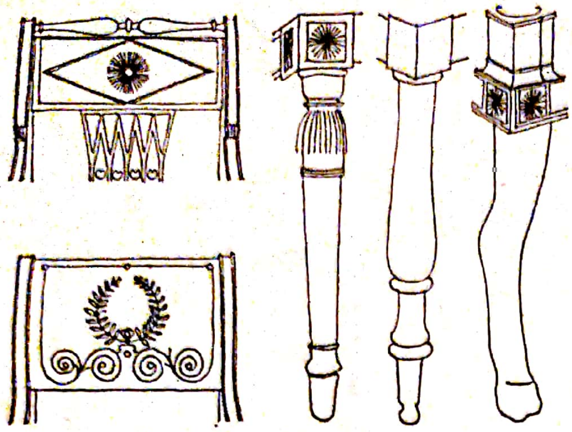


Fig. 1.36. Ornamente stil Directoire.

înscrise în romb sau în pătrat, dragoni, sirene, busturi feminine cu aripi de vulturi, sfincşi purtînd pe cap un coş de fructe etc. Unele piese de mobilier sînt ornate cu motive simbolice, caracteristice epocii Revoluţiei: victorii înaripate, coafate cu lire, ramuri de stejar, tablele legii, mîini împreunate, ochiul şi cocoşul galic, căşti, trofee şi lănci, alegorii antice etc. Centurile şi picioarele mobilelor pentru şedere sînt adesea decorate cu motivul margaretei; rombul apare pe dulapuri, spătare şi suporturi de braţe. Furnirurile, marchetăria şi bronzurile se folosesc mai puţin.

Mobilele pentru şedere (fig. 1.37) sînt făcute din lemn de culoare deschisă, din acaju sau din lemn pictat. Spătarul capătă forme caracteristice: « în crosă » (cu partea de sus răsucită în volută) şi « în corn » (rotund şi uşor concav, evazat de jos în sus). Scaunele au spătarul înalt, terminat cu o bandă cu sculpturi în basorelief, avînd partea centrală ajurată în formă de palmetă, romb sau grilă. Picioarele din spate sînt curbate înafară, după modelul etrusc (în formă de sabie). Braţele fotoliilor se termină în volută sau în sferă şi se sprijină pe baluştri.

O notă aparte prezintă scaunele de inspiraţie antică, cu braţele şi picioarele în formă de X, cu planul de şedere concav şi spătarul cu o bandă lată.

Comodele au forme geometrice simple, cu muchiile drepte; ele sînt ornate cu cariatide, palmete şi coroane. *Mesele* de sufragerie, de forme ovale şi rotunde, cunosc o mare dezvoltare ca şi măsuţele pentru jocul de cărţi şi « gheridoanele » rotunde, sprijinite pe un fus de coloană şi pe o bază în trepied. O mobilă caracteristică stilului este *oglinda basculantă* între doi montanţi verticali, cu soclu masiv, numită « psyche ».

Paturile au două spătare cu colonete detaşate ce încadrează un platou terminat în fronton. Se utilizează şi patul de odihnă cu două spătare concave.

Stilul Directoire face tranziţia între stilurile Ludovic XVI şi Empire.

Stilul Empire (1800–1815). Una din caracteristicile acestui stil somptuos din perioada clasicismului este influenţa egipteană: linii drepte, forme masive, simetrice, bronzurile aurite etc. Este un stil de curte reprezentativ, impersonal şi convenţional.

Interioarele prezintă încăperi spaţioase, decorate abundent cu motive dispuse simetric, în compoziţii de o regularitate rigidă. Pilaştrii corintici albi împart pereţii în panouri verticale, avînd în partea de sus o friză decorativă; cîmpurile sînt acoperite cu picturi monumentale, cu stucaturi lustruite şi aurite sau cu mătăsuri brodate (stele, coroane, rozete). Plafoanele sînt de culoare deschisă

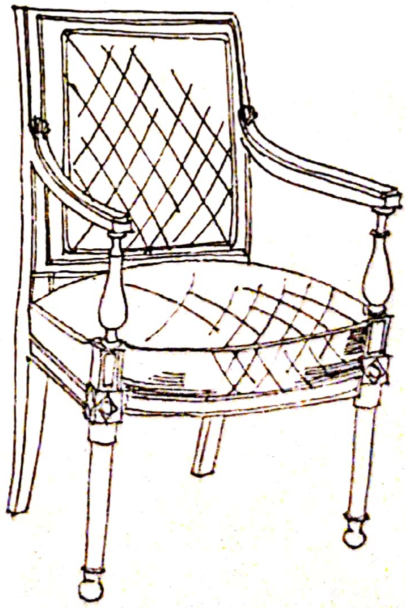


Fig. 1.37. Scaun stil Directoire.

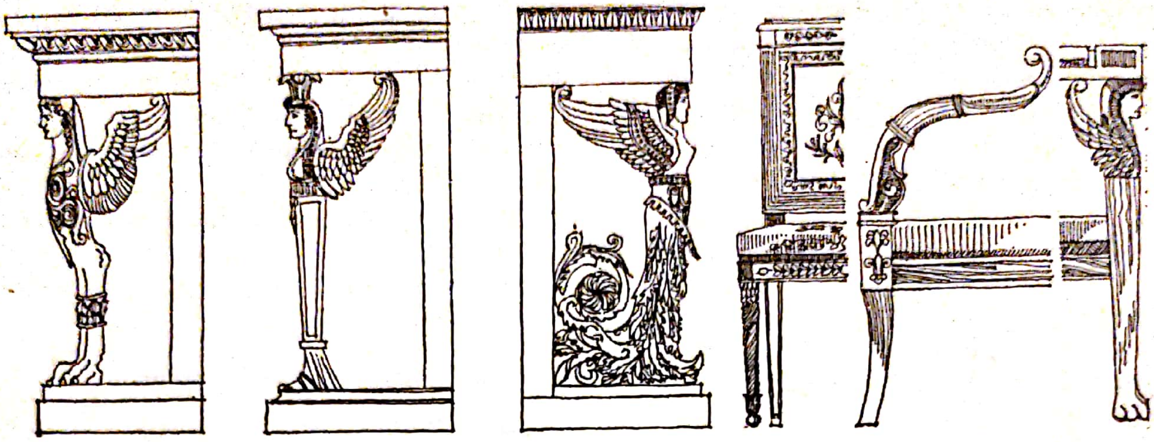


Fig. 1.38. Ornamente stil Empire

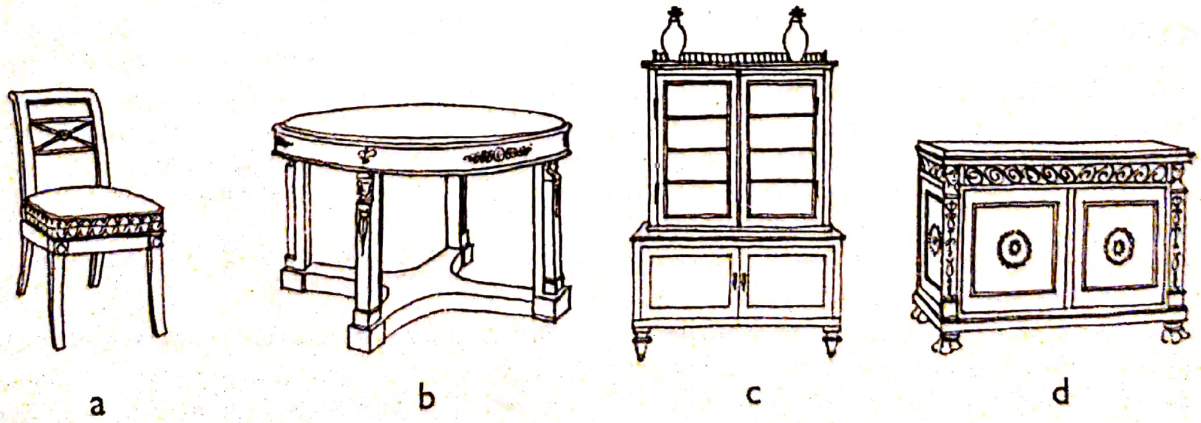
şi au aplicaţii ornamentale lucrate cu minuţiozitate. Culorile preferate sînt albul, violetul, rozul, brunul şi albastrul deschis; unele mobile de curte sînt stacojii şi galonate cu aur.

Formele mobilierului sînt în general rectangulare. Scaunele au spătar drept, uneori terminat în fronton, picioarele sînt drepte şi masive, în formă de coloană, balustru sau sabie, adesea terminate în labă de animal; unele reprezintă dragoni sau cariatide înaripate. Suporţii braţelor au formă de capete de femeie sau de sfincşi înaripaţi.

Predomină motivele decoraţiei (fig. 1.38) de inspiraţie clasică: pilaştri şi cariatide, victorii înaripate şi încoronate cu laur, tridentul lui Neptun şi caduceul lui Hermes, centauri, delfini, ove, frunze de acant stilizate, roze cu patru lobi. Motivele militare sînt de asemenea frecvente: trofee, săbii, armuri, căşti, ca şi semnele imperiale: vulturul, albina napoleoniană, iniţiala N. Bronzurile reprezintă zeiţe şi dansatoare eline, scene mitologice sau de sacrificii; ele sînt aplicate uneori în mod abuziv. Marchetăria este părăsită în favoarea lemnului de acaju masiv, uneori incrustat cu abanos, cu lemn de culoare deschisă sau cu metal. Ornamentele se dispun riguros geometric, în friză sau în mijlocul panourilor.

Mobilele pentru şedere (fig. 1.38) sînt maiestuoase dar neconfortabile. Picioarele din faţă ale fotoliilor se prelungesc în suporţii braţelor drepte, care se termină uneori cu un bust

Fig. 1.39. Mobilier stil Empire: a. scaun; b. masă; c. dulap; d. ladă.



feminin, un gît de lebădă sau un leu înaripat. Canapelele sînt foarte joase, cu două spătare de aceeaşi înălţime, răsucite în partea de sus.

Mesele (fig. 1.38 şi 1.39) sînt în general rotunde, formate dintr-un blat de lemn, marmură, porfir sau mozaic, cu elemente portante caracteristice: un stîlp central divizat, în partea de jos, în trei picioare terminate în gheare de leu, sau un grup de trei-patru picioare în formă de cariatide, sfincşi sau lei înaripaţi aşezaţi pe un soclu triunghiular. Mesele de toaletă, foarte la modă, au deasupra un blat dreptunghiular din marmură albă, o oglindă rotundă sau ovală, care pivotează între două coloane sau cariatide, totul fiind sprijinit pe picioare în V sau în formă de liră. Se remarcă apariţia unui tip de *mobilier pentru spălat* inspirat din trepiedele antice şi alcătuit din două suprafeţe suprapuse, dintre care una poartă vasul pentru spălat, iar cealaltă vasul cu apă. Acest gen de mobilier este sprijinit pe trei picioare terminate în gheară, care stau pe o bază comună.

Secretaire-ul, cu panou mobil, este o mobilă simplă şi elegantă, făcută din acaju masiv. Partea superioară conţine sertare şi nişe încadrate uneori de arcaturi şi colonete şi acoperite de un panou mobil. Partea inferioară este prevăzută fie cu trei sertare, fie cu uşi în două canate. Secretaire-ul cu cilindru are un corp semicilindric, suportat de două grupuri formate din cîte patru picioare. Deasupra stă o bibliotecă sau un şir de sertare. Caracteristic stilului este patul cu două spătare inegale, curbate spre exterior. Se folosesc şi paturile drepte, cu două spătare, ale căror montanţi au formă de pilaştri sau de cariatide.

Mobilierul neoclasicismului englez

Stilurile Adam, Hepplewhite, Sheraton. În mobilierul englezesc prima manifestare a clasicismului este cunoscută sub numele de stil Adam, după numele arhitectului Robert Adam (1728–1792). Mobilele au forme rigide şi un caracter pretenţios. La sfîrşitul secolului, George Hepplewhite (m. 1786) şi Thomas Sheraton (1751–1806) creează un mobilier ale cărui forme elegante exprimă totodată şi structura. « Scaunul Hepplewhite », din mahon, are picioare drepte şi spătar în formă de scut ascuţit, la partea inferioară, şi arcuit la partea superioară, cu baghete profilate cu fineţe. « Biroul Sheraton » are şase picioare, suprafeţele nude, uşor galbate, subliniate doar de muluri filiforme.

Preferinţa pentru ornamentica antichităţii se manifestă prin frecvenţa unor motive reprezentative — capul de berbec, scene mitologice.

Mobilierul neoclasicismului german

Stilul Biedermeier. La sfîrşitul secolului XVIII, David Roentgen (1743–1802) creează mobile clasicizante ca: măsuţe ovale (fig. 1.40), birouri cu multe compartimente şi sertare secrete, decorate cu marchetărie divers colorată. Clasicismul german va căpăta o formă specifică, denumită *stilul Biedermeier* (prima jumătate a secolului XIX), inspirat din stilul francez Empire, cu unele influenţe ale stilului rococo şi altele mai puternice, ale clasicismului englez. Se dezvoltă îndeosebi în mediile burgheze, fiind caracterizat prin sobrietate şi economie atît de materiale cît şi de motive decorative.

Mobilele de păstrare au suprafeţe largi şi netede, fără ornamente şi profilaţii proeminente. Dintre acestea se pot cita dulapul de acaju cu fronton şi cu oglindă aparentă, servante cu uşi vitrate şi fond de oglinzi, secretair-ul cu panou mobil pentru scris.

Mobilele pentru şedere (fig. 1.41) au picioare în formă de balustru şi spătare în formă de liră şi sînt tapiţate cu rips vărgat sau înflorat. Canapelele şi sofalele sînt bogat capitonate şi foarte comode.

Birourile şi dulapurile (fig. 1.41) au forme dreptunghiulare şi conţin numeroase sertare, casete şi diverse alte corpuri interioare. Stilul Biedermeier a influenţat mobilierul din Anglia, Austria, Danemarca, ţările baltice, Ungaria, cele trei ţări române — Transilvania, Ţara românească şi Moldova — şi Rusia.

f. STILURILE FRANCEZE ECLECTICE ALE SECOLULUI XIX

Stilul Restauration (1815—1830). În această perioadă persistă stilul Empire, dar cu forme mai suple, revenindu-se la linia curbă. Mobi-

lierul își pierde rigiditatea și simetria, devenind mai confortabil. Scaunele și fotoliile au din nou picioarele, spătarele și brațele curbate. În locul ornamentației cu aplice de bronz se preferă incrustațiile, pictarea lemnului în alb și aplicațiile de porțelan. Ca motive decorative se folosesc palmete, rozete, flori, stele, lebede, care triumfale, cai de mare, perle, ove și panglici — de inspirație antică, ca și alte elemente moștenite de la stilurile anterioare.

Fotoliile « în gondolă » sînt la modă: ele au picioarele arcuite în formă de sabie, spătarul rotunjit și brațele răsucite în volută sau în gît de lebădă pînă în partea din față a planului de ședere. Apare tipul de fotoliu numit « voltaire » cu planul de ședere scund, spătar înalt și cambrat, și brațe în formă de gît de lebădă. Canapelele sînt foarte joase, centura servind uneori drept soclu. Caracteristică este canapeaua denumită « récamier », cu brațe inegale, legate printr-un spătar înclinat.

Comodele, încununate de o cornișă grea, au numeroase sertare și se sprijină pe picioare scurte. Alături de patul în gondolă apar primele paturi din fier pictat și aurit. Se fac numeroase alte tipuri de mobilier: secretaireuri marchetate în formele cunoscute, gheridoane, mese masive cu platou interior, mese de toaletă cu picioare galbate și cu oglinda prinsă între doi montanți — în formă de gît de lebădă, mese de lucru pe suporți în formă de liră, birouri cu cilindru etc.

Stilul Ludovic Filip (1830—1848). Se caracterizează prin mobile masive și greoaie, dar confortabile. Sînt copiate toate genurile stilistice din secolele precedente, ca și vechile motive ornamentale (fig. 1.43). Mobilierul mult simplificat începe să fie produs pe cale industrială. Se dezvoltă mobilierul de mare serie, lipsit de ornamentație. În această perioadă se manifestă și *curentul neogotic*; spătarele scaunelor și ușile dulapurilor sînt decorate cu motive medievale, rozete și ogive flamboyante etc. Fotoliul « voltaire » se generalizează. Canapelele capitonate se fac din ce în ce mai joase, se fabrică fotolii-gondolă și fotolii în formă de coș, avînd spătarul și brațele unite. Spătarele sînt în general înalte și cambrate, brațele terminate în gît de lebădă sau în volută și picioarele din față ușor gal-

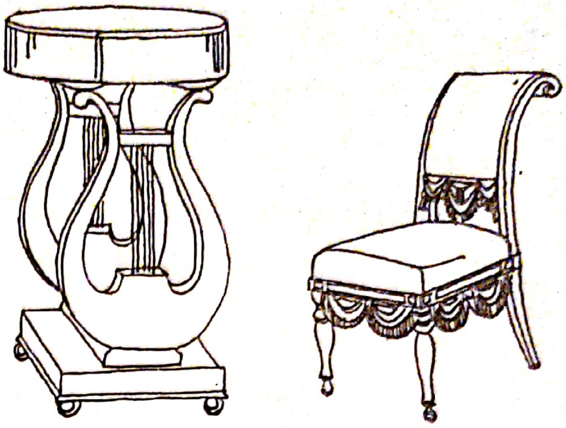


Fig. 1.40. Mobilier stil Biedermaier (măsuță ovală, scaun).

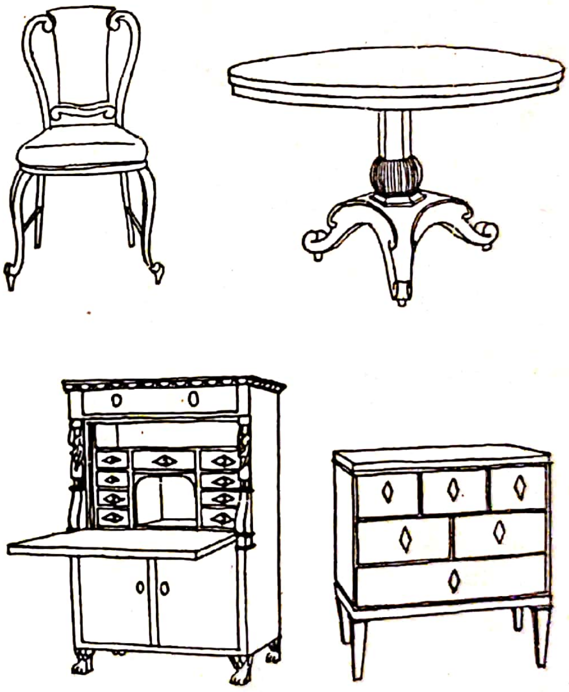


Fig. 1.41. Mobilier stil Biedermaier (scaun, masă, dulap, comodă).

bate și racordate la centură prin volute sau torsade. Apare masa de sufragerie cu blaturi rabatabile sau culisante, cu picioarele arcuite și așezate pe rotițe care facilitează deplasarea mobilei. Comodele au forme simple rectangulare, paturile se adosează de-a lungul peretelui. Patul gondolă este conceput fie cu două spătare evazate și răsucite în partea de sus,

Scanned with OKEN Scanner

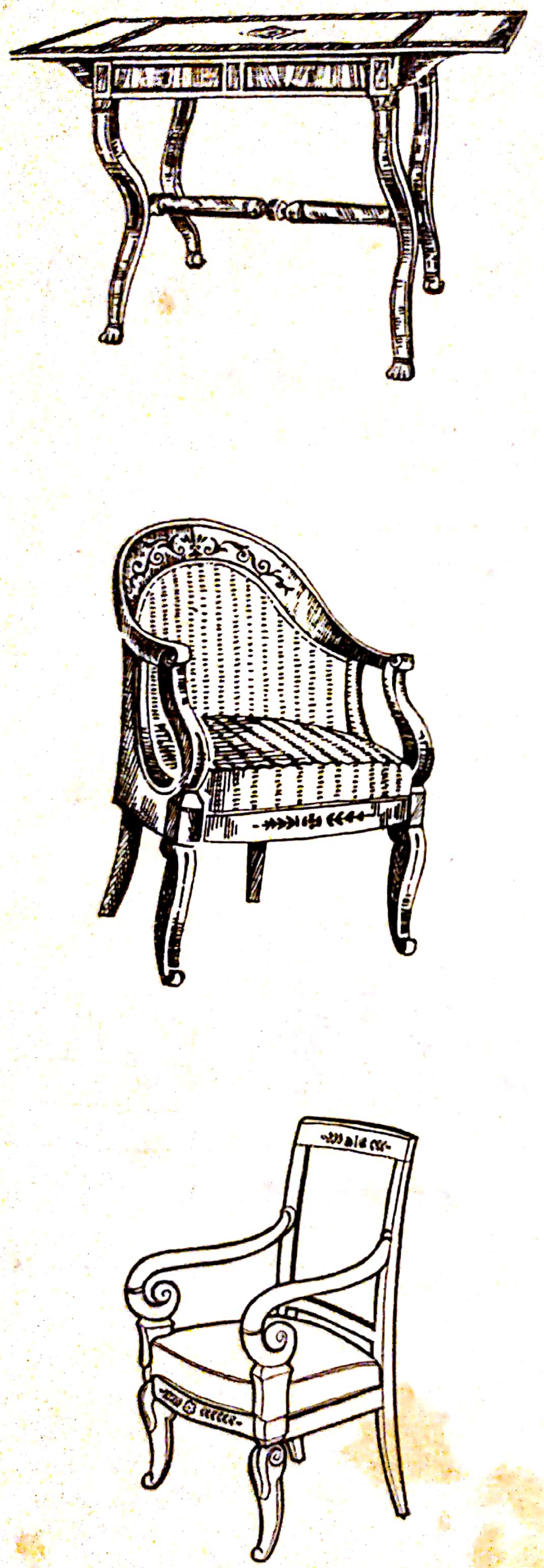


Fig. 1.42. Mobilier stil Restauration (masă şi fotolii).

fie cu un soclu înalt şi masiv pe picioare foarte scurte. Gheridoane cu platou rotund sau oval se sprijină pe un portant central gros, divizat la bază în patru picioare.

Stilul Napoleon III (1852—1870). Se caracterizează printr-o împletire eclectică a stilurilor precedente, dominată însă de eleganţa stilului rococo. Se folosesc lemnul închis la culoare sau lăcuit în negru, incrustaţiile şi marchetăria cu sidef, baga, metal, smalţ şi lemn de specii exotice, pictura aurită, panourile de porţelan, bronzurile bogate pe fond de abanos sau palisandru etc. Motivele decorative cele mai frecvent folosite sînt cele aparţinînd stilului Ludovic XV. Se fac scaune capitonate cu spătar plin sau ajurat, canapele de forme neobişnuite ca de pildă « confidentul », cu spătar curbat în formă de S, oferind două locuri, mai mult spate în spate decît faţă în faţă, taburete acoperite de franjuri şi de stofă pînă la pămînt, fotolii denumite « crapaud », acoperite în întregime cu stofă, avînd spătar rotund şi concav.

g. MOBILIERUL STIL 1900
(Art nouveau, Jugendstil, Secession 1875—1904)

Perioada cuprinsă între sfîrşitul secolului XIX şi începutul secolului XX se caracterizează printr-o reacţie împotriva eclectismului care domnise în artă decenii de-a rîndul. Se remarcă o tentativă de realizare a unei noi sinteze stilistice printr-o interpretare modernă a artelor. Pe urmele gîndirii socialist-utopice a lui J. Ruskin şi W. Morris se agită ideile promovării unei « arte pentru toţi » care să înlăture urîtul din viaţa cotidiană şi să contribuie la înnoirea societăţii.

Ca urmare, influenţa noii mişcări s-a manifestat în primul rînd în domeniul artelor aplicate.

Astfel, mişcarea « Arts and crafts » din Anglia urmărea o reînnoire a artizanatului, precum şi manifestarea unei reacţii faţă de decadenţa gustului provocată de produsele industriale.

Stilul 1900 pune accentul pe valoarea ornamentală a liniei curbe, inspirată fie de motive florale, fie de elemente geometrice. Sînt cul-

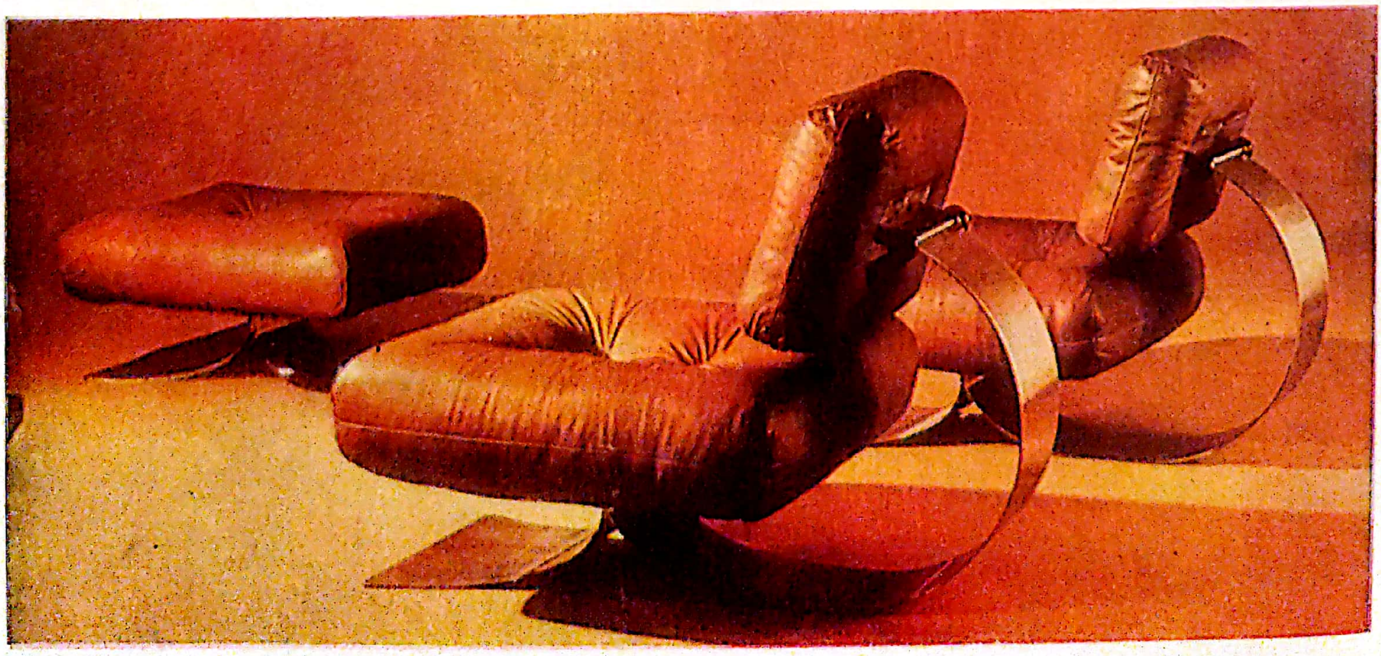
Scanned with OKEN Scanner

Planşa 1.1. Comodă stil Regence.

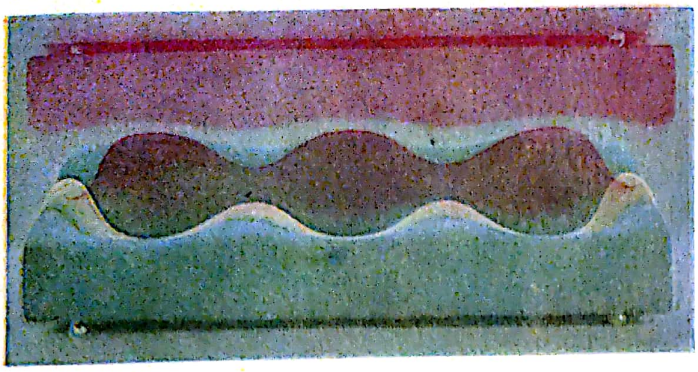
Scanned with OKEN Scanner

Planşa 1.2. Mobilier Ludovic al XV-lea.

Planşa 1.3. Mobilier metalic pentru camera de zi.

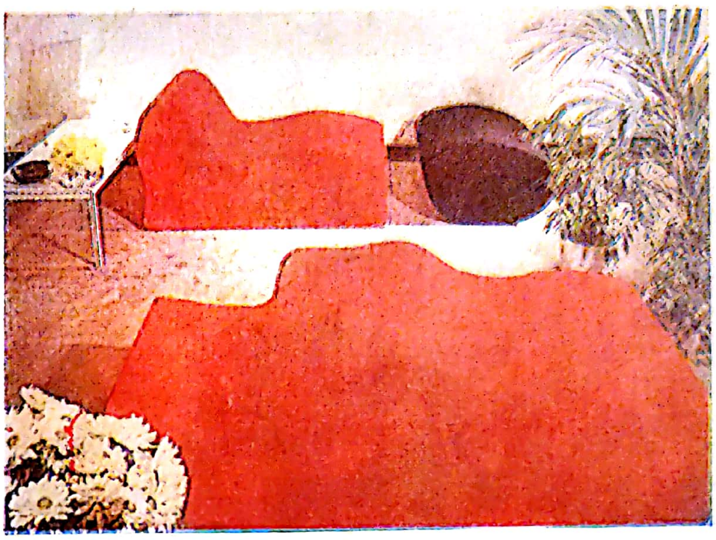


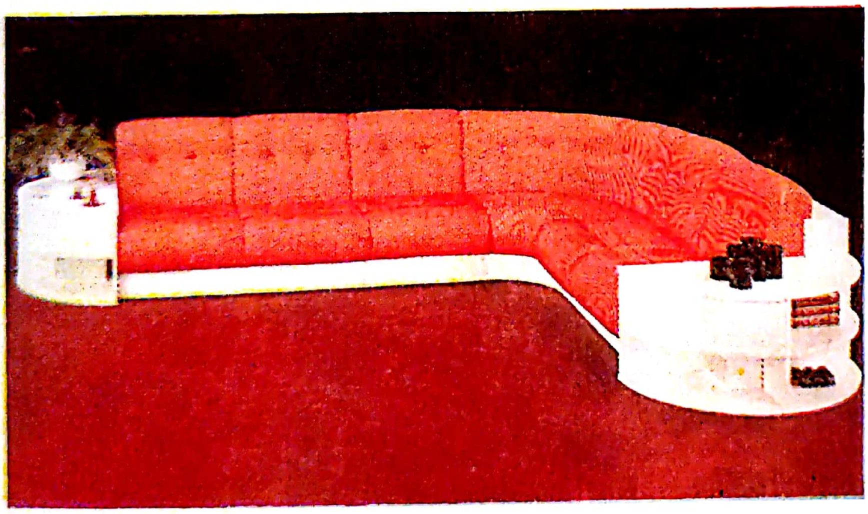
Scanned with OKEN Scanner



Planșa 1.4. Canapea pentru camera de zi.

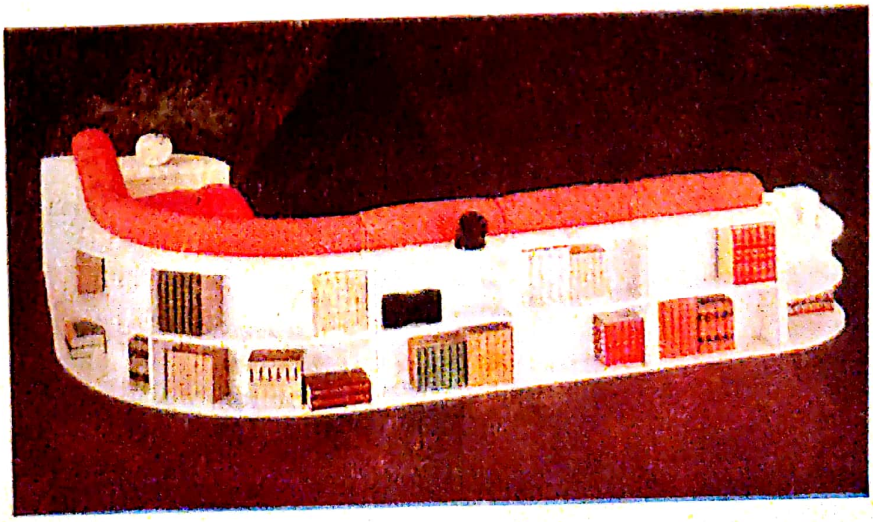
Planșa 1.5. Canapea pentru camera de zi.





Planșa 1.6. Canapea al cărui intrados este folosit pentru depozitarea cărților și a unor obiecte.

Planșa 1.7. Utilizarea intradosului canapelei ca bibliotecă.



Scanned with OKEN Scanner

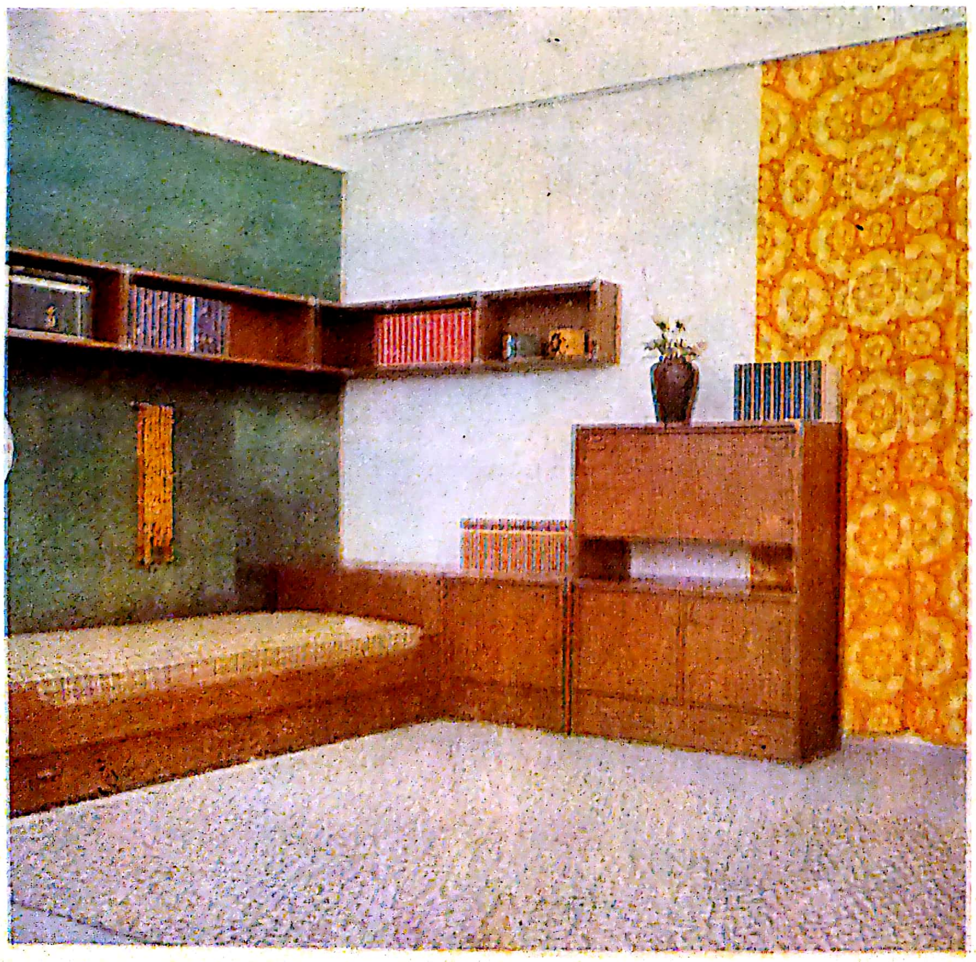
Planşa 1.8. Mobilier contemporan din material plastic.

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 1.9. Mobilier pentru camera de zi îmbrăcat în imitaţie de piele.

Scanned with OKEN Scanner

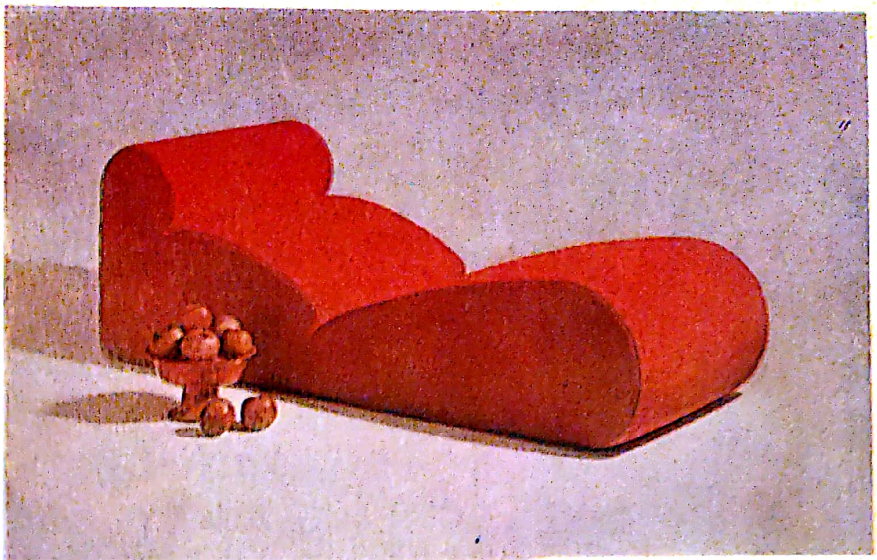
Planşa 1.10. Mobilier de fabricaţie românească pentru camera de zi.

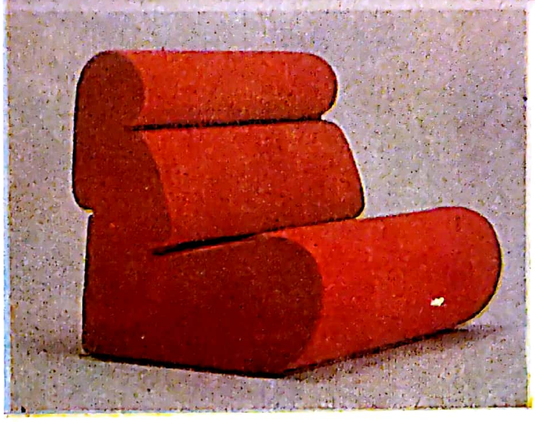


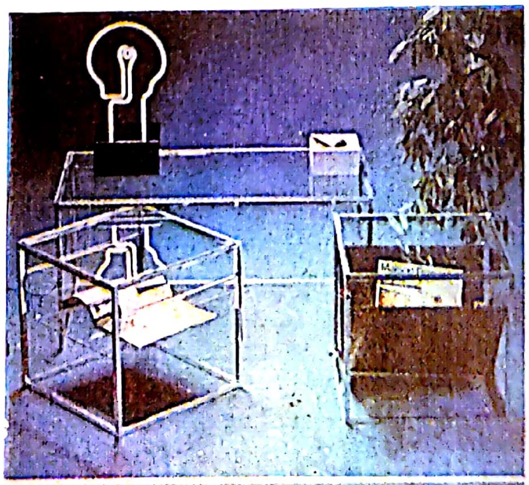
Planşa 1.11. Mobilier de fabricaţie românească pentru camera de zi.

Scanned with OKEN Scanner

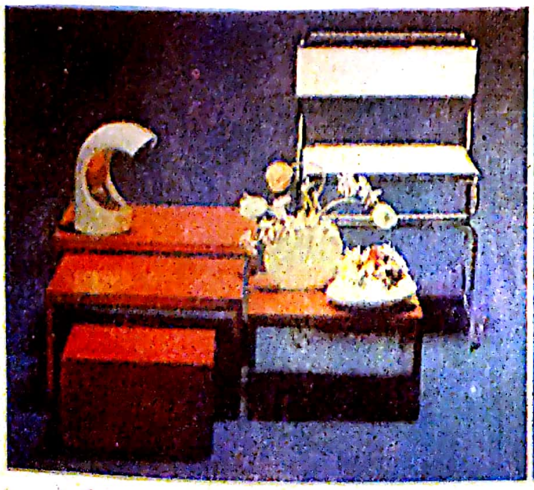
Planşa 1.12. Fotoliu transformabil în canapea.

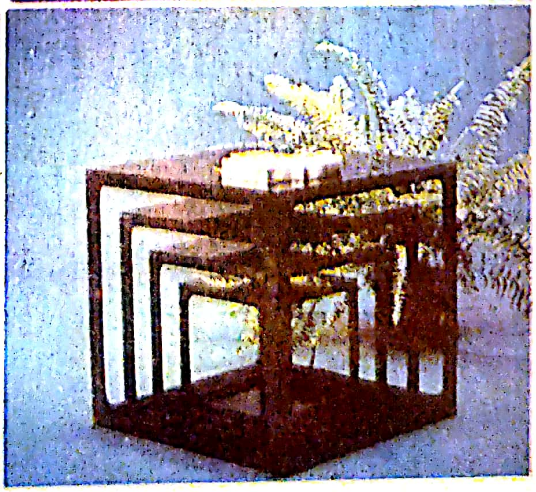






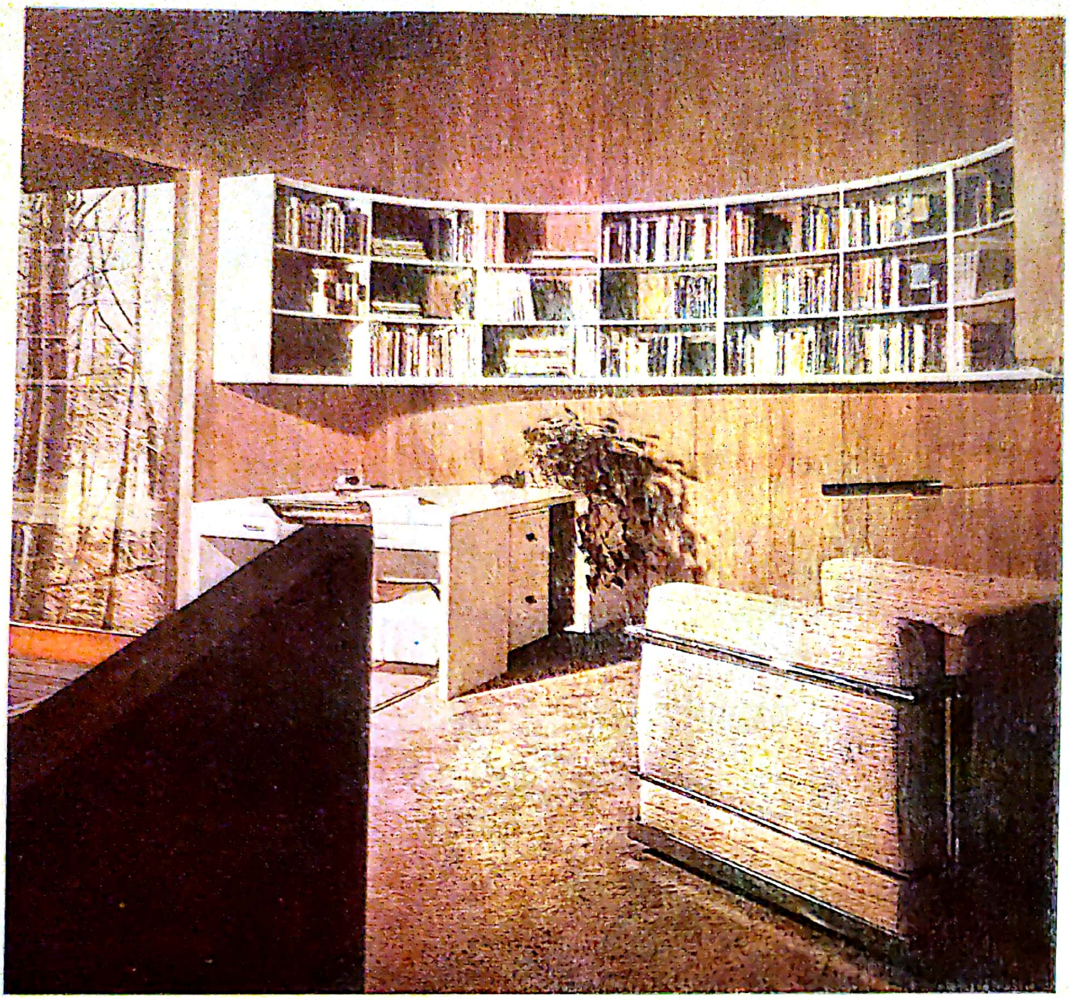
Planşa 1.13. Măsuţe suprapuse.





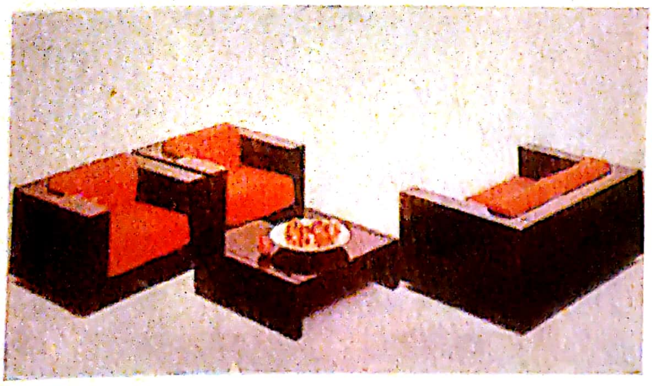
Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

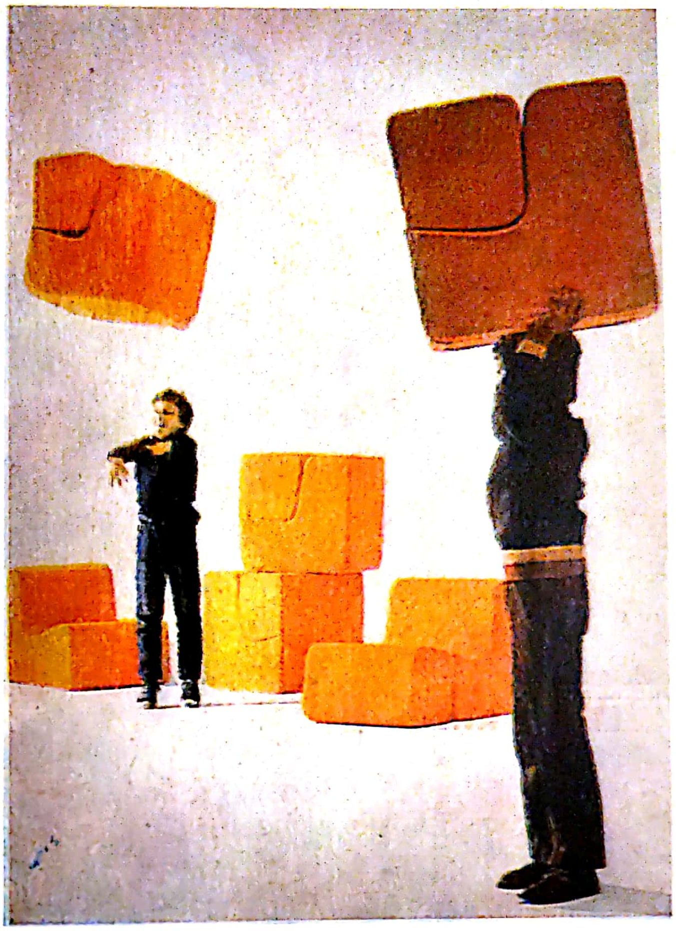


Planşa 1.14. Rafturi agăţate pentru camera de zi

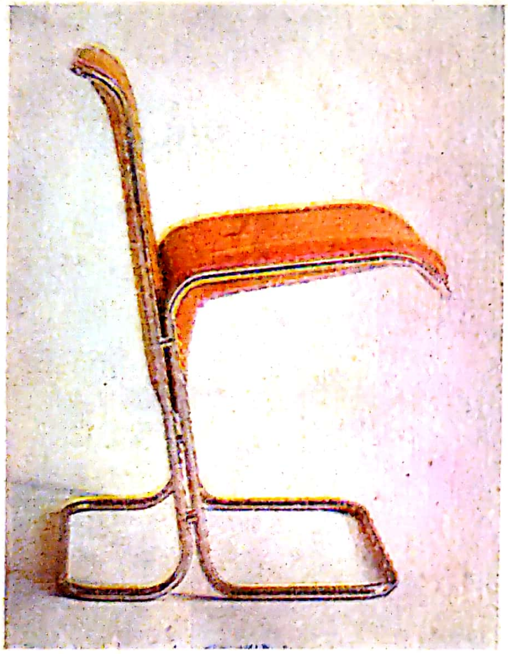
Planşa 1.15. Fotolii de fabricaţie românească.



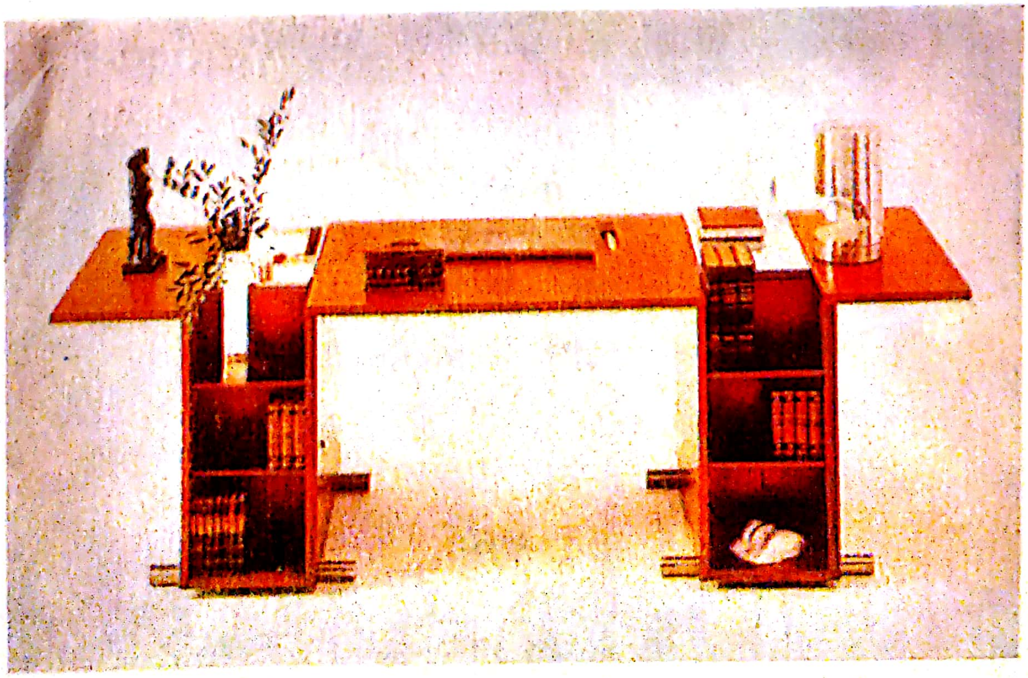
Planşa 1.17. Fotolii în camera de zi.



Planşa 1.16. Fotolii din materiale uşoare.

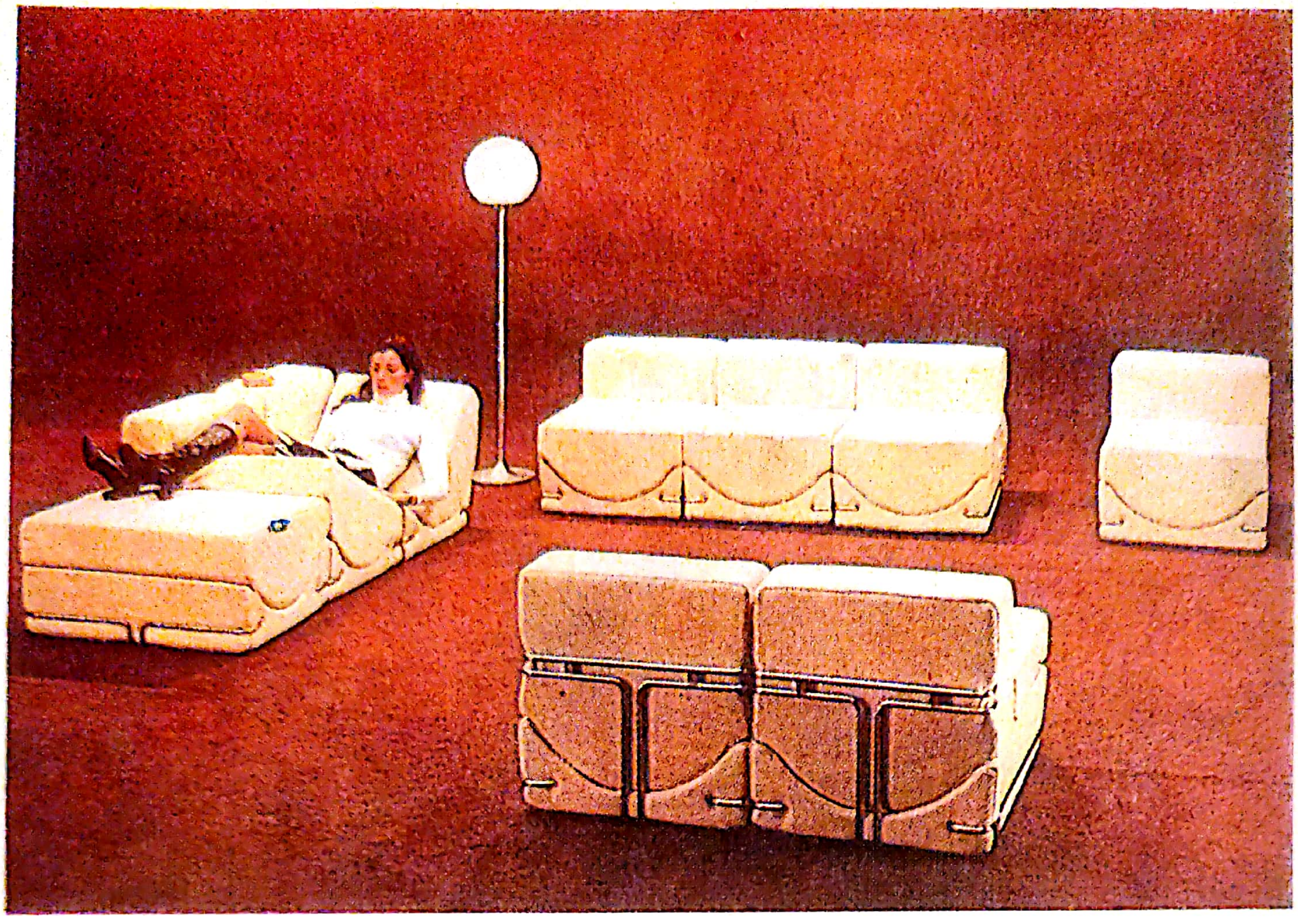


Planşa 1.18. Scaun pentru birou, cu osatură metalică.



Planşa 1.19. Birou modern.

Scanned with OKEN Scanner



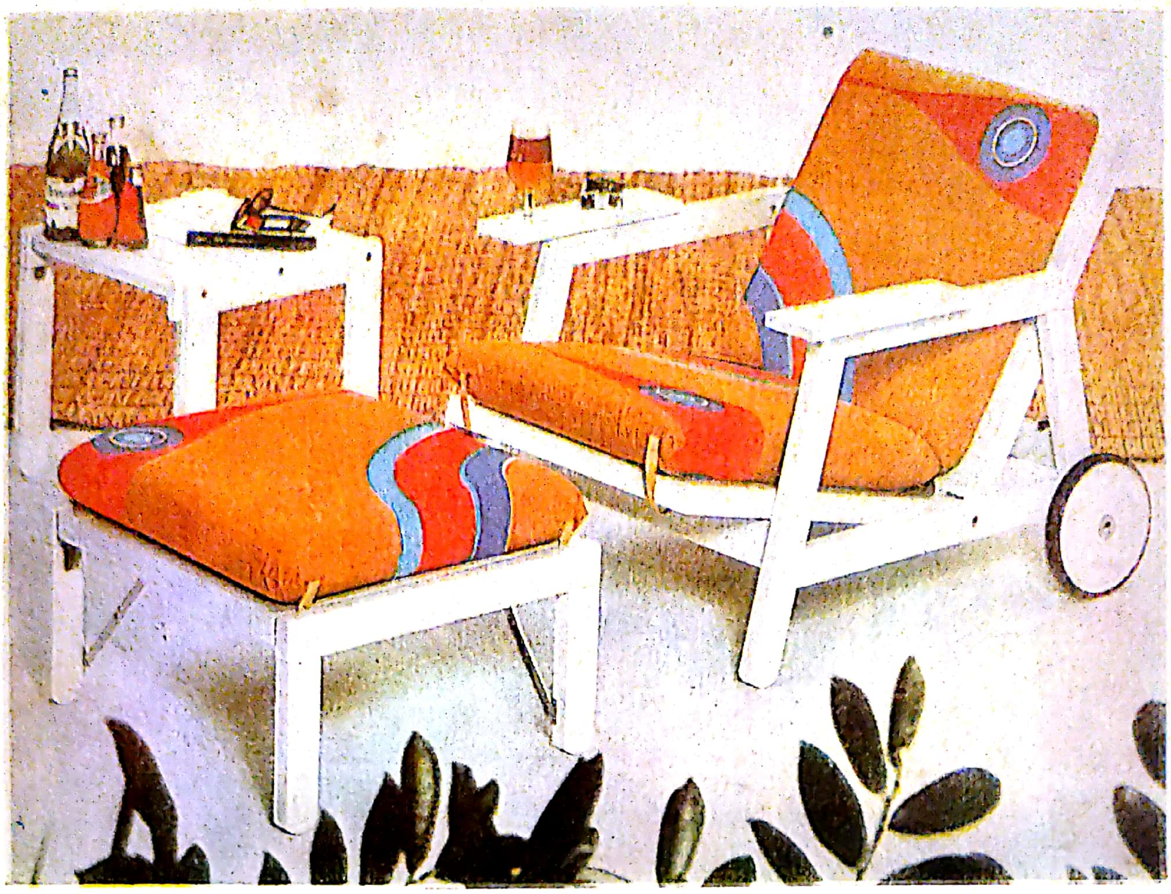
Planșa 1.20. Mobilier din elemente interschimbabile.

Planșa 1.21. Canapea din suluri legate

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 1.22. Cameră de zi în stil românesc (Transilvania).

Scanned with OKEN Scanner



Planșele 1.23. și 1.24. Mobilier de grădină.

Scanned with OKEN Scanner

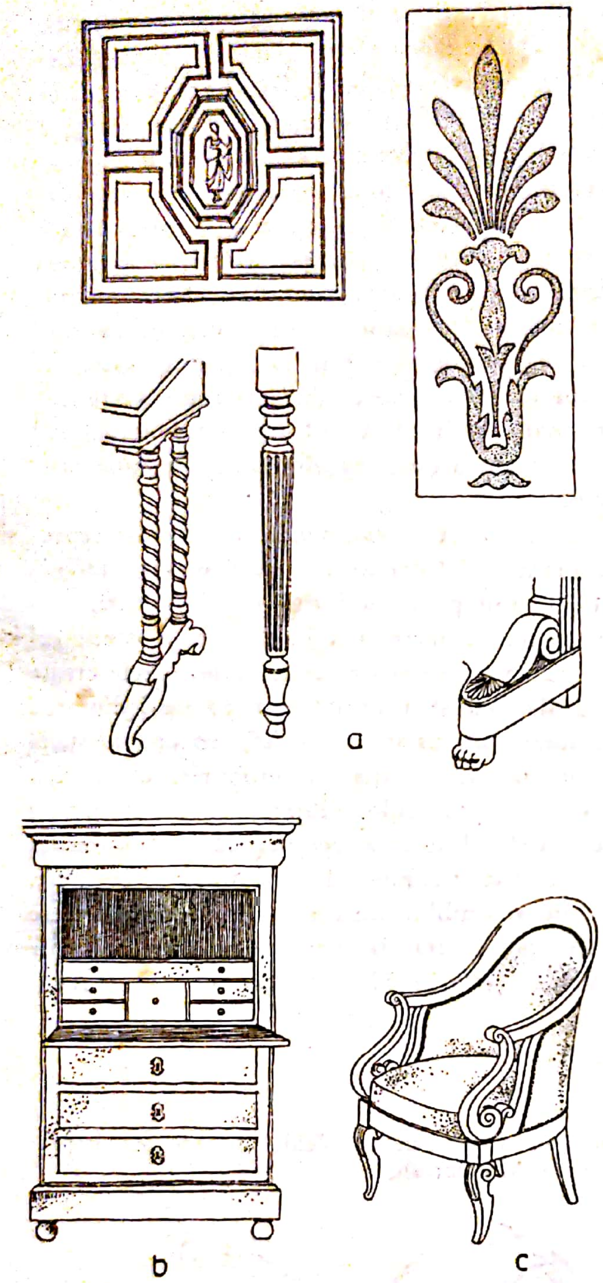


Fig. 1.43. Mobilier şi ornamente stil Ludovic Filip: a. ornamente; b. dulap; c. fotoliu.

tivate formele bidimensionale, zvelte, ondulate şi, în general, asimetrice, dominate de linia sinuoasă.

Pe de altă parte însă « Art nouveau » a devenit treptat o artă idealizantă, o artă de salon sau chiar de mare lux. Cele mai multe creaţii ale diverselor şcoli sînt unicate artizanale

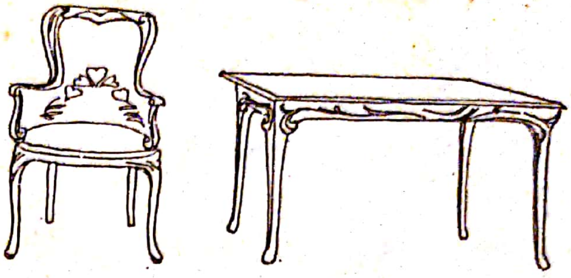


Fig. 1.44. Mobilă stil 1900 (scaun, masă).

foarte scumpe, la îndemîna, doar, a marii burghezii.

Exponent al şcolii de arte decorative şi mobilier din Nancy, Emile Gallé (1846—1904) a nutrit speranţa de a realiza opere de artă în cantitate mare şi la preţ scăzut.

Totuşi, acest deziderat nu s-a putut materializa deoarece creaţiile sale originale, care contrastau cu imitaţiile trecutului, erau realizate printr-o execuţie manuală.

Refuzînd imitarea stilurilor istorice de mobilier, dar negăsind încă mijloacele unor schimbări radicale, Gallé decorează suprafeţele mobilelor cu elemente inspirate din natură, simplificate şi stilizate.

Preocupîndu-se, mai ales, de latura decorativă, Gallé neglijează echilibrul maselor şi al volumelor. Louis Majorelle propune forme mai simplificate şi mai raţional concepute, care puteau fi fabricate pe cale industrială pentru o clientelă relativ modestă. El caută o construcţie mai robustă ţinînd cont, în primul rînd, de proporţia elegantă a ansamblului. Numai după rezolvarea acestor probleme şi evitînd supraîncărcarea, avea să aleagă motivele decorative, inspirate din natură. Decorul are deci un rol de accesoriu faţă de structura mobilei. Specifice *Şcolii din Nancy* sînt formele decorative suple şi prelungi, cu ondulări de liane sau de plante acvatice, realizate (pentru mobilier) din lemn marchetat în culori deschise, fără a se putea evita însă unele excese decorative şi unele complicări iraţionale ale curbelor.

Scanned with OKEN Scanner

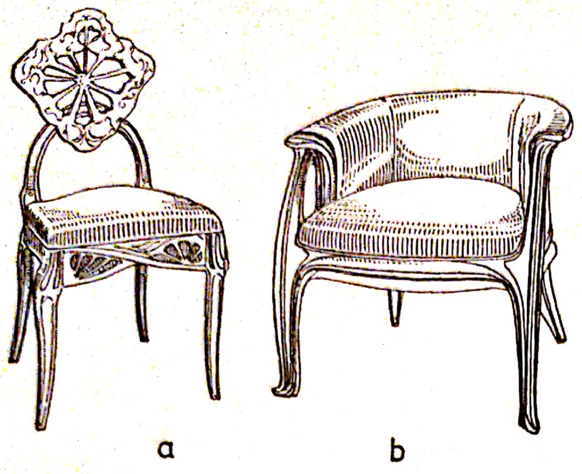


Fig. 1.45. Scaune stil 1900 proiectate de: a. Emile Gallé; b. Louis Majorelle.

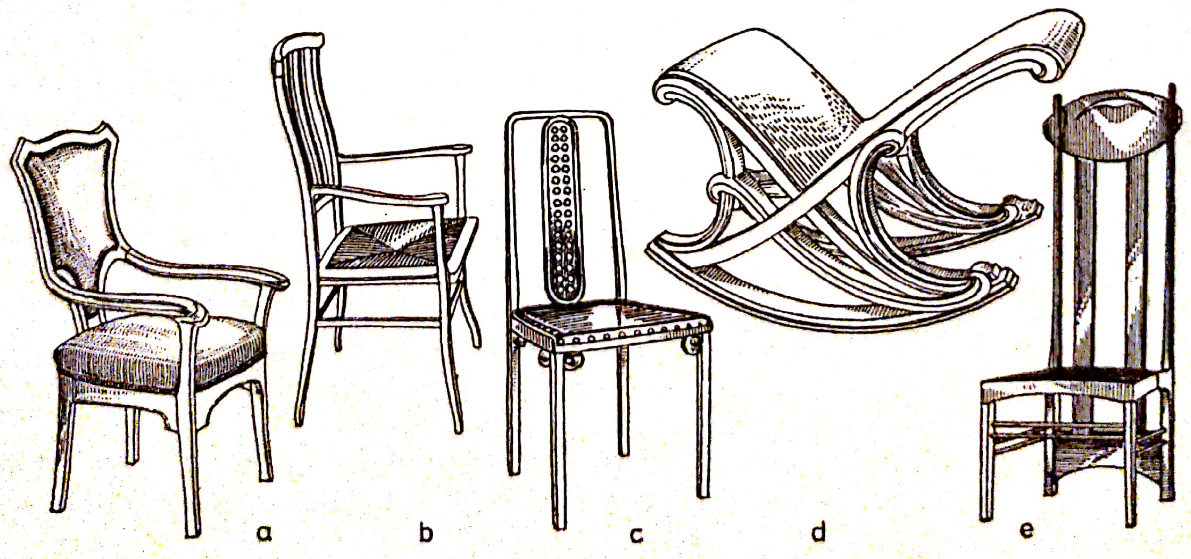
O manifestare similară întîlnim în Belgia, ca realizări ale arhitectului și decoratorului Victor Horta (1861—1947), a cărui casă de la Bruxelles (1892) e proiectată și amenajată în întregime de el. Structura și decorația sînt guvernate de același ritm fluid al liniilor curbe prelungi, de inspirație vegetală.

O orientare cu totul aparte aparține lui Antonio Gaudí din Spania (1852—1926), arhitect, pictor, sculptor, decorator, feronier și făuritor de mobile. Gaudí are o concepție « organică » despre mobilier. După el, mobilierul trebuie să asculte de legile corpului uman și să posede el însuși un schelet, organe și o îmbrăcăminte, elemente care alcătuiesc în concepția sa structura, volumul și decorația. Funcționalitatea și structura au pentru Gaudí cea mai mare importanță, alături de valoarea expresivă de esență simbolică. Formele împrumutate din natură sînt guvernate de linii curbe dinamice: valuri din piatră, spice de grîu din fier, copaci din ceramică smălțuită, picioare de mobilă stilizînd labe de animal etc., toate acestea exprimînd o tensiune specifică.

Școala din Glasgow avînd ca principal reprezentant pe Charles R. Mackintosh (1868—1928) întîmpină stilul anilor 1920—1930, prin eleganța geometrică a liniilor, prin echilibrul și puritatea formelor aerate. Interioarele create de Mackintosh prezintă mari panouri din stuc colorat, incrustat cu sidef, smalț și sticlă colorată. În creația de mobilier, el preferă linia dreaptă, culori luminoase și incrustații cu sticlă. Rigoarea geometrică este îmbinată cu o discreție rafinată a detaliilor decorative.

În ansamblul mișcării « Art nouveau » se distinge figura belgianului Henry van de Velde (1863—1957), arhitect, pictor și deco-

Fig. 1.46. Scaune stil 1900 proiectate de: a. Endell; b. Henry van de Velde; c. Jose Hoffmann; d. Victor Horta; e. Charles Mackintosh.



rator care a influenţat cu pregnanţă dezvoltarea artelor din Europa în primele decenii ale secolului XX. Scopul său era acela de a purifica decorul vieţii cotidiene creînd forme raţionale şi simple prin eliminarea oricărei supraîncărcări ornamentale. În acest spirit, Van de Velde a conceput propria sa casă de lingă Bruxelles, pe care, ca şi Horta, a proiectat-o pînă în cele mai mici detalii: mobile, obiecte uzuale, lămpi etc. Mobilierul creat de el se caracterizează prin simplificarea formelor şi eliberarea liniilor de povara ornamentelor aplicate.

În aceste tendinţe noi de simplitate funcţională se încadrează şi *Şcoala din München* (Germania) ale cărei creaţii se înscriu sub numele de Jugendstil. Unul dintre reprezentanţii stilului este August Endell (1871 — 1925), care creează mobile din lemn şi fier forjat, cu linii simple şi proporţii îndrăzneţe.

La Viena, stilul anilor 1900 poartă numele de *Secession* şi este caracterizat prin predominarea liniilor drepte şi a suprafeţelor netede cu ornamente de natură abstractă. Amintim, de exemplu, mobilele de un geometrism echilibrat create de Josef Olbrich (1867—1908), Otto Wagner (1841—1918) şi Josef Hoffmann (1870—1956) care, eliminînd liniile sinuoase şi motivele florale, impun primatul structurii funcţionale asupra decorului.

După primul război mondial creaţia artistică evoluează spre forme şi decoruri mai sobre şi mai simple. Este preferată rigoarea liniilor drepte şi ornamentaţia cu motive de factură geometrică, stilizate şi se elimină detaliile inutile. La Paris, arhitectul Francis Jourdain creează mobilierul de serie evitînd atît excesul de sinuozităţi, cît şi o prea înţepenită rigoare geometrică. Expoziţia de arte decorative din anul 1925 de la Paris exprimă, alături de căutările rafinate care continuă să se manifeste în producţia unor obiecte şi mobile de lux, tendinţa de simplificare a formelor, fără a soluţiona încă problema producţiei de serie.

h. DIRECŢII ŞI TENDINŢE CONTEMPORANE

Arhitectura şi artele decorative au evoluat în secolul nostru în condiţiile dezvoltării industriei şi tehnologiei. Începuturile arhitecturii contemporane se încadrează în perioada de apariţie, la sfîrşitul secolului XIX, a unor materiale şi tehnici noi (fier, sticlă, beton armat), într-o serie de construcţii civile şi industriale. Încă din anul 1851, Josef Paxton (1803—1865) a ridicat la Birmingham vestitul palat de cristal, o uriaşă seră din sticlă, cu structura metalică vizibilă, montată din piese standard, prefabricate. Mai tîrziu, a fost creat tipul de imobil urban cu multe etaje de arhitecţii-ingineri ai şcolii din Chicago (Sullivan, Richardson). Zgîrie-norii proiectaţi de ei au o structură liber exprimată, care permite realizarea unor pereţi de sticlă.

În acest timp, în Europa, se constată noi tendinţe de respingere a imitării stilurilor istorice ale trecutului şi de căutare a unor noi forme potrivite noilor materiale. Căutările arhitecţilor şi decoratorilor de după primul război mondial se află la baza disciplinei moderne de proiectare a obiectelor de uz cotidian, produse pe cale industrială în mare serie. Noua disciplină poartă numele de *design* sau *industrial design* şi are ca principiu fundamental concordanţa obligatorie între elementele de ordin estetic, funcţional, structural, formal şi tehnic.

Locuinţa modernă este construită şi amenajată pe principiul unei cît mai mari degajări a spaţiilor, o degajare care să permită libertatea de exercitare a funcţiunilor ei într-o ambianţă plăcută. Spaţiul de locuit tinde să devină un mare volum unic, divizat în compartimente. În locul pereţilor şi al uşilor, între diferitele funcţiuni ale locuinţei, se propun panouri-mobile culisante (biblioteci, baruri, dulapuri) sau unele piese de mobilier cu rol de separare a «încăperilor». Totodată se tinde spre o cît mai deplină comunicare cu spaţiul exterior, prin mari pereţi vitraţi care lasă să pătrundă în interior lumina şi imaginea peisajului şi care se pot închide prin storuri sau panouri mobile. Se caută, în primul rînd, simplitatea şi confortul. Se urmăreşte crearea unei atmosfere odihnitoare, luminoase şi vesele, în care culoarea are un loc preponderent. Odată cu înlăturarea barierelor vizuale, sînt preferate mobilele de mici dimensiuni, puţine la număr, din elemente modulate, cu forme

Scanned with OKEN Scanner

geometrice simple. Acestea se adosează la perete, lăsînd centrul camerei liber. Nevoia de unificare a spaţiului explică, de asemenea, preferinţa crescîndă pentru mobilele transparente, sau organizarea echipamentului din piese scunde, grupate aproape de nivelul solului.

Mobilierul contemporan se proiectează pe baza unor metode care tind, din ce în ce mai mult, să devină ştiinţifice. El se fabrică pe cale industrială ţinînd seama de cerinţele practic-utilitare, economice şi estetice. Mobila din elemente tipizate (moduli standard) se produce în serii mari în condiţiile mecanizării şi automatizării proceselor de fabricaţie. Se folosesc materiale noi: mase plastice, ţesături din poliester, plăci aglomerate din fibre de lemn, oţel, aluminiu etc. Formele obiectelor sînt concepute în strictă concordanţă cu structura lor, elementele portante fiind clar detaşate de cele susţinute. Forma nu mai e împrumutată din natură (fig. 1.47) sau din stilurile tradiţionale. Ea nu mai este nici simbolică, nici ornamentală, ci exprimată prin accentuarea unor calităţi structurale sau plastice, oscilînd între o expresie geometrică şi una organică. Mobila şi obiectele uzuale, proiectate în forme noi care să se integreze realităţilor sociale contemporane, respectă exigenţele economiei şi tehnicii moderne, oferind un maximum de avantaje pentru un minimum de preţ.

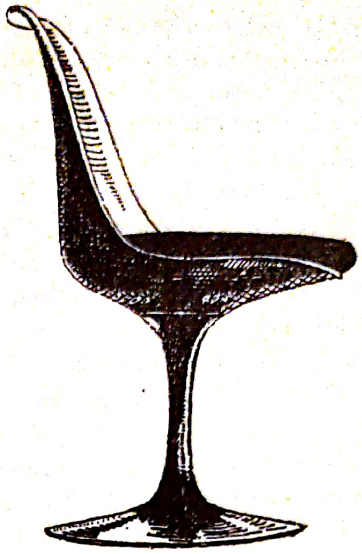
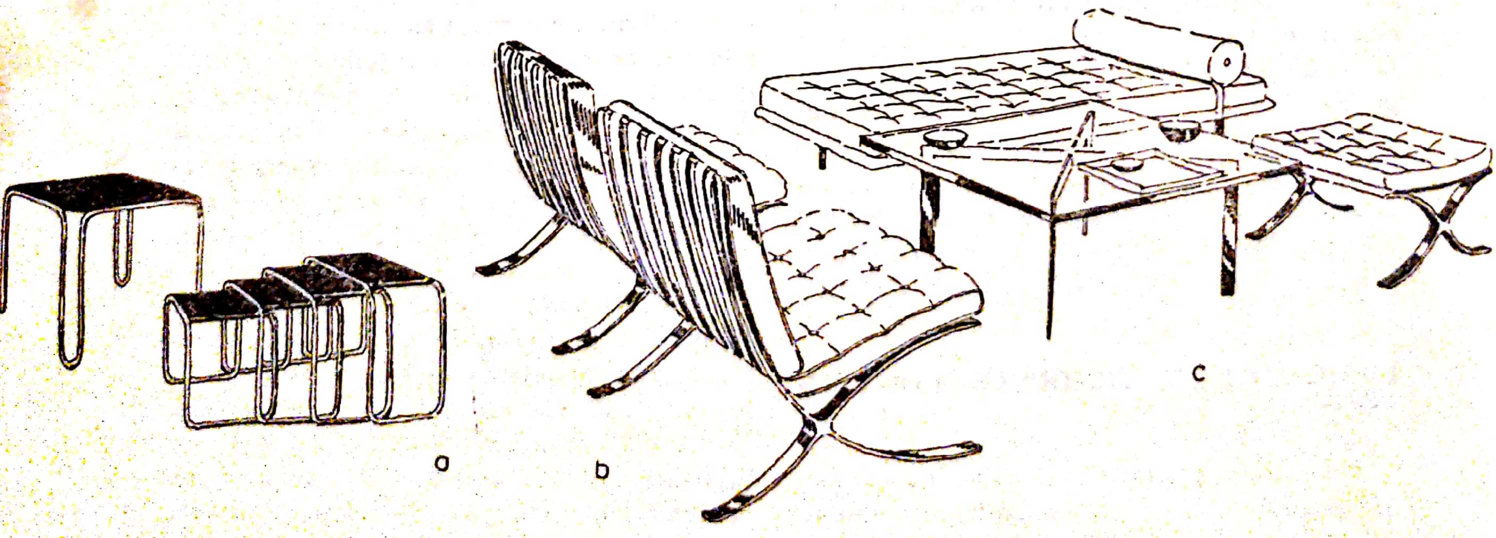


Fig. 1.47. Scaun « scoică ».

În primii ani de după primul război mondial se dezvoltă în Uniunea Sovietică, Olanda şi Germania mişcarea constructivistă, avînd ca scop căutarea unei sinteze a formelor, sinteză care să exprime spiritul civilizaţiei tehnologice. Arhitectul olandez G.T. Rietveld (n. 1888), membru al grupului *De Stijl*, concepe un gen de mobilier eliberat de orice reminiscenţă a stilurilor tradiţionale. Căutînd să exprime un sentiment de limpezime raţională, compoziţiile lui de forme rectangulare, de o extremă

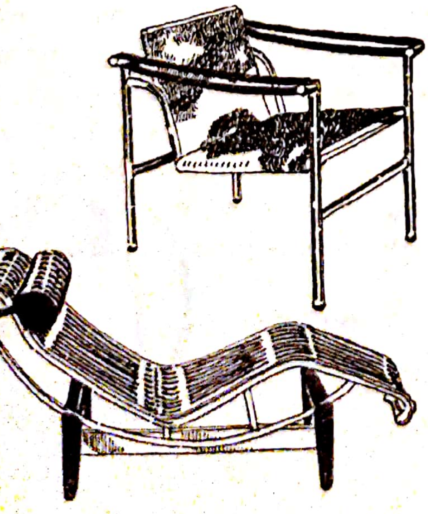
Fig. 1.48. Mobilier modern proiectat de: a. Marcel Breuer; v. Mies van der Rohe; c. Le Corbusier; d. Pierre Jeanneret.



simplitate, au structura aparentă şi prezintă o separare distinctă a fiecărui element standard.

În 1918, arhitectul Walter Gropius (1883—1969) întemeiază la Weimar *Şcoala Bauhaus*. În cadrul şi în jurul acestei şcoli se fac primele încercări de a folosi mobilier metalic. În 1925, arhitectul Marcel Breuer (n. 1902) concepe şi execută un tip de fotoliu din oţel tubular, cu un sistem portant de ţevi nichelate care dă formelor un caracter de zvelteţe şi totodată de stabilitate. În 1928, Breuer realizează un prototip de scaun care va fi universal acceptat. Cu un minimum de material şi de cheltuieli de fabricaţie el a obţinut o mobilă confortabilă şi desăvîrşită ca formă, alcătuită dintr-un singur tub de oţel în curbă continuă şi din două bucăţi de pînză. Breuer va utiliza tuburile de oţel şi pentru alte tipuri de mobile: taburete, mese, birouri şi paturi. Simplitatea, perfecţiunea detaliilor şi frumuseţea proporţiilor acestor mobile, formate din elemente standard care se pot asambla în diferite combinaţii, constituie şi astăzi un exemplu pentru creatorii de mobilier.

În 1927, Walter Gropius proiectează un tip de mobilier modulat (tipizat) în vederea producţiei de serie mare. Doi ani mai tîrziu, arhitectul Mies van der Rohe (1886—1969) realizează pentru pavilionul german de la Expoziţia din Barcelona un scaun, devenit clasic prin extrema sa simplitate şi eleganţă: două benzi de oţel cu arcuire inversă se încrucişează, una dintre ele prelungindu-se în curbă unică pentru a forma spătarul; planul de şedere e constituit din curele care susţin perne capitonate cu piele. Arhitectura lui Mies van der Rohe creează prin intermediul pereţilor de sticlă, prinşi în osatura metalică a clădirii, o fluenţă între spaţiul interior şi cel exterior. Interiorul, gîndit ca o totalitate este împărţit doar de paravane şi panouri mobile, lipsit de ornamente aplicate şi cuprinde mobile puţine la număr, reduse la cîteva linii de mare efect plastic.



a

Arhitectul francez Le Corbusier (1887—1965) gîndeşte locuinţa colectivă ca pe o « maşină de locuit », alcătuită din elemente-tip şi realizabilă în serie. Rolului funcţional al arhitecturii el îi adaugă ideea că arhitectura este un « joc savant, corect şi magnific de volume asamblate în lumină ». Deoarece omul trebuie să trăiască în spaţiul arhitectural şi nu printre mobile, acestea din urmă nu trebuie să încarce interioarele, ci să se înglobeze în pereţi sau să compartimenteze încăperile pe funcţiuni. Astfel, Le Corbusier înlocuieşte termenul de mobilier cu acela de « echipament », pe care îl reduce la trei categorii: mobile pentru şedere, mese şi unităţi de depozitare. Pentru fiecare din ele, Le Corbusier concepe forme standard. Piesele de mobilă proiectate de el prezintă linii fluente, modelate după corpul omenesc şi sînt făcute din cadre şi ţevi de oţel, tapiţerie din piele neagră, plăci de sticlă transparentă, toate acestea în vederea evitării întreruperii viziunii de ansamblu a spaţiului interior.

Această concepţie, valabilă principial, a condus la exagerări care au sărăcit şi dezumanizat aspectul locuinţelor ani de zile pînă cînd elementele de decoraţie au echilibrat şi încălzit ambianţa generală a apartamentului contemporan.

Mobilierul modern din Ţările Scandinave are caracteristici aparte, fiind proiectat în spiritul vechii tradiţii artizanale. Danezul Kåre Klint, pornind de la elemente de mobilier preluate din diferite epoci şi ţări, creează forme funcţionale care îmbină confortul cu simplitatea, fiind raţional proporţionate, avînd şi

Scanned with OKEN Scanner

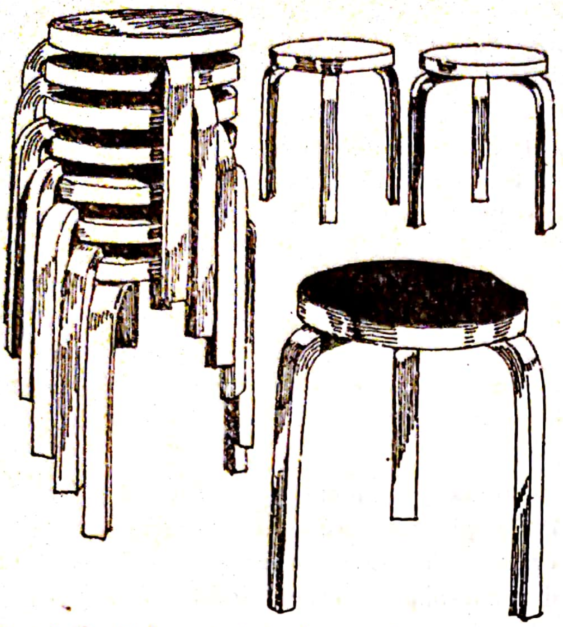


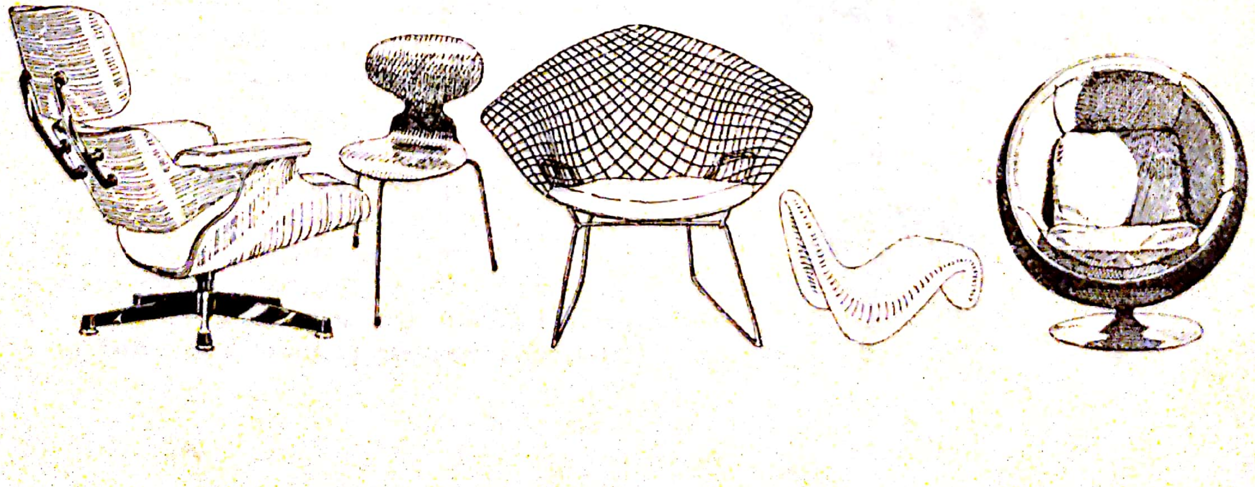
Fig. 1.49. Taburete depozitate prin suprapunere

dimensiuni standard în funcţie de nevoile practice. În Suedia, Karl Bruno Mathsson creează forme curbe fluide, uşoare şi rezistente, obţinute prin prelucrarea industrială a lemnului lamelat şi curbat. Arhitectul finlandez Alvar Aalto (n. 1898) realizează, în 1932, un fotoliu cu planul de şedere şi spătarul constituite dintr-o mică piesă de lemn (placaj stratificat curbat), care se sprijină pe un cadru de metal, tubular.

Stilul scandinav sobru, fără ornamentaţie, uşor de întreţinut, a avut o puternică influenţă asupra dezvoltării mobilierului modern (fig. 1.49). Interioarele scandinave dau impresia de ordine şi calm. Mobilierul este studiat în raport cu corpul omului şi cu gesturile lui. Scaunele evocă silueta unui corp culcat pe jumătate. Braţele fotoliului urmăresc forma braţului pe jumătate întins. Spatele scaunelor se modulează după linia de maximă relaxare a corpului. Marginile mobilierului de şedere se rotunjesc sub genunchi. Mesele au picioare retrase, ca să nu jeneze pe cei care stau în jurul ei. Paturile nu au somiere tapiţate şi sînt dure. Dulapurile sînt joase, la înălţimea ochiului şi sînt uşor accesibile. Lemnul folosit este tecul (care prinde repede o frumoasă patină) şi palisandrul cu desene din fibrele naturale ale lemnului, cu alternanţe de culoare.

Căutări asemănătoare constatăm în *Statele Unite ale Americii*, unde, în 1940, Eero Saarinen (1910–1961) şi Charles Eames (n. 1907) creează un prototip inedit de scaun, reunind spătarul, planul orizontal şi braţele într-o singură cochilie din benzi de lemn lamelat, lipite şi mulate într-o matrice de fontă, acoperită cu un strat de cauciuc expandat, îmbrăcat în ţesătură. Acest tip de scaun, oferind o suprafaţă continuă de sprijin, realizează o maximă eficienţă funcţională cu un minimum de material. Pe acelaşi principiu, Eames proiectează, în 1950, fotoliul din material plastic, mulat, întărit cu fibre de sticlă, rezistente, durabile şi economice. Urmărind reducerea numărului de elemente şi simplificarea procesului de fabricare, Eames concepe mese şi elemente de depozitare din moduli cu multiple posibilităţi de combinare, executate din plăci de plastic şi tije metalice. Aceste elemente uşoare şi ieftine pot îndeplini numeroase funcţii prin asamblări diverse.

Fig. 1.50. Scaune şi fotolii moderne.



Scanned with OKEN Scanner

Deosebit de originală este creaţia arhitectului american Frank Lloyd Wright (1869—1959). Adept al curentului arhitecturii organice, el urmăreşte integrarea în natură, comunicarea între spaţiile artificiale şi peisajul înconjurător, făcut să participe efectiv la ambianţa interioarelor. Wright creează un mobilier specific fiecărui ansamblu arhitectonic. În timp ce Le Corbusier proiecta un echipament universal, standardizat, care să poată fi utilizat în orice interior, Wright considera fiecare clădire o creaţie unică, iar mobilierul adaptat fiecărei clădiri, în mod individual, era tratat ca parte integrantă a unei rezolvări artistice de ansamblu. Mesele, băncile, birourile şi dulapurile sînt adesea considerate ca nişte detalii ale edificiului, a cărui formă arhitecturală se regăseşte în mobilier, printr-o compoziţie ritmic-modulată.

Diferitele specii de lemn sînt palisate cu lustru mat, procedeu care dă mobilei un aspect plăcut, de mare efect plastic.

Metalul este folosit intens la realizarea unui schelet de rezistenţă sau la accesorii (mînere, picioare de mese, de scaune, de fotolii, de canapele, butoane etc.), sub formă de oţel cromat, vopsit sau lăcuit, de aluminiu etc.

Adesea se fac mobile pentru şedere din plase metalice peste care se aşază perne de burete plastic.

Plasticul şi materialele sintetice sînt utilizate în diverse cazuri şi nu numai cu scop imitativ.

Stilul japonez este conceput după modul specific de viaţă desfăşurată la nivelul solului. Caracteristice sînt suprafeţele dreptunghiulare sau pătrate, niciodată curbe.

Numărul tipurilor de mobilier este foarte redus. Piesele principale sînt alcătuite din banchete scunde (prevăzute cu perne detaşabile), aşezate în jurul unei mese foarte joase, din lampadare pictate sau abajururi din împletituri specifice, plasate în colţuri sau atîrnate deasupra mesei.

Banchetele pot servi drept paturi (dacă se acoperă cu perne mari, pătrate, rigide); uneori bancheta poate fi canapea sau chiar masă.

Aceleaşi perne se pot aşeza pe o mică estradă în jurul mesei.

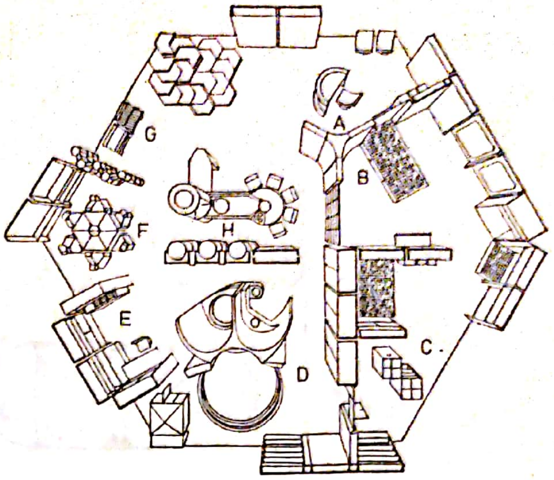


Fig. 1.51. Unitate de locuinţă completă: A. zona de lucru; B. zona individuală; C., D. elemente de separare; E. zona copiilor; F. zona de luat masa; G. zona umană; H. zona bucătăriei.

Nu există dulapuri, iar comodele sînt puţine, exceptînd cîteva «cabinete» rare şi de preţ.

Unele elemente pot fi transformate pentru a putea fi folosite de europeni.

Pereţii sînt simpli, fără decoraţii, alcătuiţi din panouri culisante, din cadre uşoare, îmbrăcate în mătase sau hîrtie cerată.

Singura dominantă în plan vertical este paravanul somptuos şi bogat decorat care contrastează cu simplitatea interiorului.

Materialul caracteristic amenajării interiorului japonez, bambusul de Manila, este folosit pentru ancadramente, pereţi despărţitori şi chiar pentru realizarea mobilierului. Adesea mobilierul este executat din lemn de sicomor, abanos şi tec.

Lacurile sînt specifice finisajelor japoneze. De obicei, ele sînt de culoare neagră, iar cele moderne sînt de culoare verde şi roşie.

În afară de paravane se mai folosesc panouri decorative, cu motive reprezentînd păsări, animale şi flori incrustate cu sidef sau cu pietre dure care se detaşează în relief din fondul de culoare închisă (brun, roşu sau negru).

Sisteme de mobilare. (fig. 1.51—1.52) Amenajarea unui interior nu se mai face azi potrivit unor principii clasice, riguroase, ci ea se supune, imperativelor de utilizare maximă a spaţiului, de obţinere a unor ansambluri unitare.

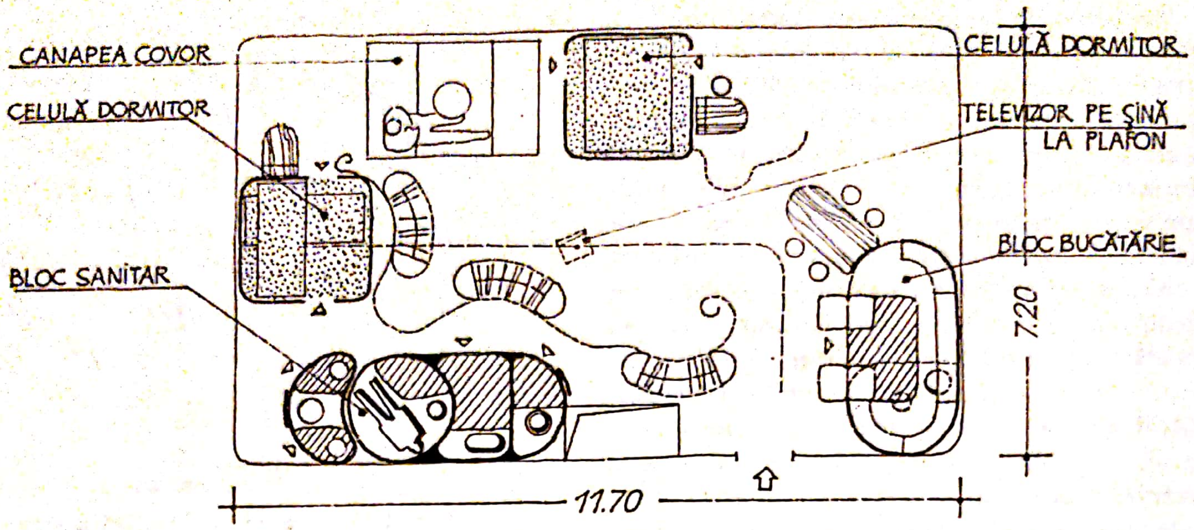


Fig. 1.52. Sistem de mobilare propus de O. Mourgue (într-un spaţiu liber, care are fix doar conturul, se plasează celule mobile cu diferite funcţiuni).

Acest mod de asamblare, care caracterizează operaţiile ce se pot face cu piesele componente ale echipamentului locuinţei (obiecte, mobile, modulate şi combinabile), formează un *sistem de mobilare.*

Aşadar, în concepţia actuală a amenajării interioarelor se manifestă două tendinţe, amîndouă plecînd de la mobilierul modulat, de mare serie şi anume: prima păstrează organizarea clasică a locuinţei (camera de zi, bucătăria, dormitorul, separate prin uşi), a doua rupe complet această tradiţie, urmărind să răspundă noului mod de asigurare a vieţii cotidiene, cerut de imperativele civilizaţiei secolului nostru.

Fig. 1.51 reprezintă schema unei locuinţe complete a cărei caracteristică marcantă este faptul că se compune din elemente funcţionale mobile şi izolate, iar în fig. 1.52 se poate vedea prototipul propus de Oliver Mourgue (prezentat la expoziţia « Arhitectura franceză la Paris în 1971 »). Creatorii de astăzi urmăresc rezolvarea unei locuinţe care să aibă toate caracteristicile pozitive ale unei locuinţe tradiţionale, dar să se poată adapta, în acelaşi timp, noilor condiţii apărute în decursul anilor. S-a constatat că locuinţele realizate în serie, în funcţie de numărul de persoane care alcătuiesc o familie, răspund unui mod de viaţă uniform, care nu ţine seama de personalitatea fiecărei familii şi fiecărui individ şi nici de evoluţia lui în timp. În ultimii 10 ani s-au făcut o serie de propuneri în sensul aşa-numitei « elasticităţi » a spaţiului interior al locuinţei, care să permită schimbări în funcţie de dispoziţia şi voinţa locatarilor (fig. 1.53–1.59).

S-a remarcat că, dacă dormitorul blochează o suprafaţă destul de mare, care nu poate fi utilizată în timpul zilei, bucătăria şi colţul de luat masa pot suporta însă modificări, ajungînd să se reducă de la un spaţiu strict necesar pînă la totala dispariţie a ideii de încăpere separată; vestibulul poate fi şi el înglobat în spaţiul camerei de zi. Un apartament de 60 m^2, proiectat după criteriul spaţiului total, echivalează cu unul tradiţional avînd o suprafaţă de 90 m^2.

Astăzi, cînd condiţiile vieţii se modifică mereu datorită transformărilor pe care le implică civilizaţia, cînd exigenţele în ceea ce priveşte mediul ambiant cresc mereu, cînd se preconizează creşterea timpului liber, cînd schimbările tehnice (mecanizarea, automatizarea, climatizarea, mijloacele audio-vizuale) devin din ce în ce mai accesibile — este logic ca aceste noi condiţii să determine atît schimbarea concepţiei despre locuinţă, cît şi căutări de noi realizări în arhitectura locuinţei.

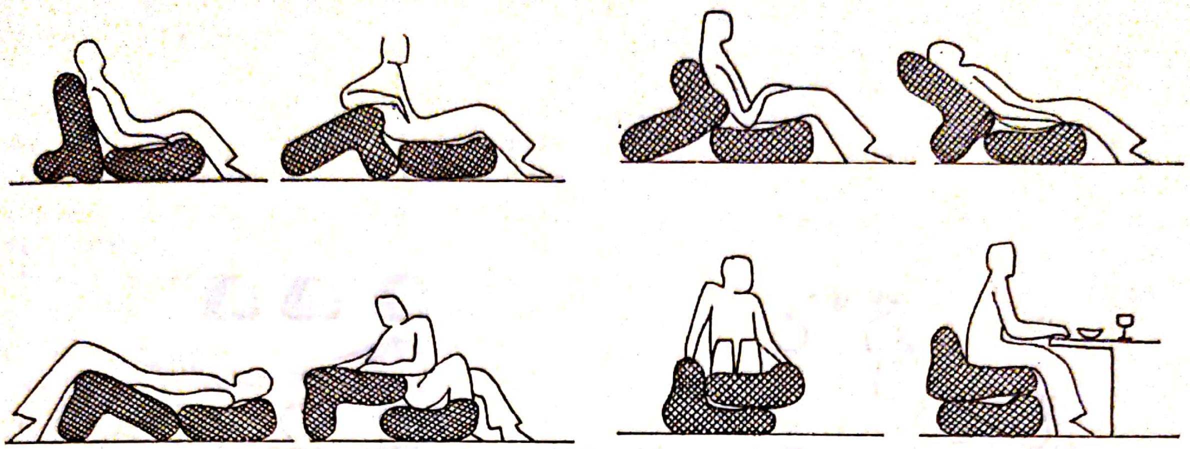
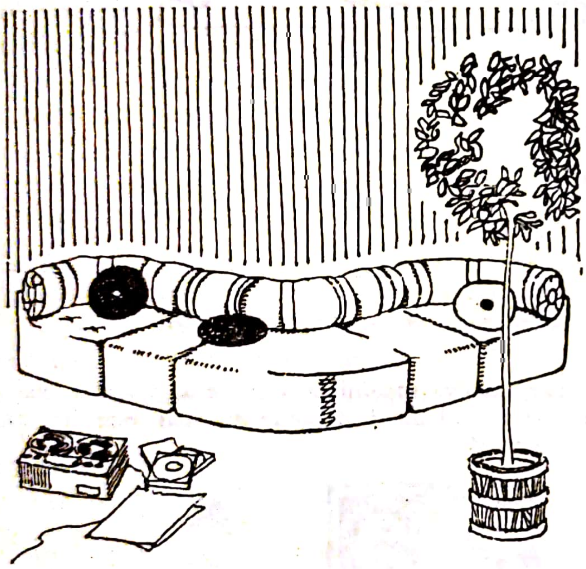


Fig. 1.53. Fotolii alcătuite din perne de două formate (prin așezarea lor variată răspund mai multor funcții).



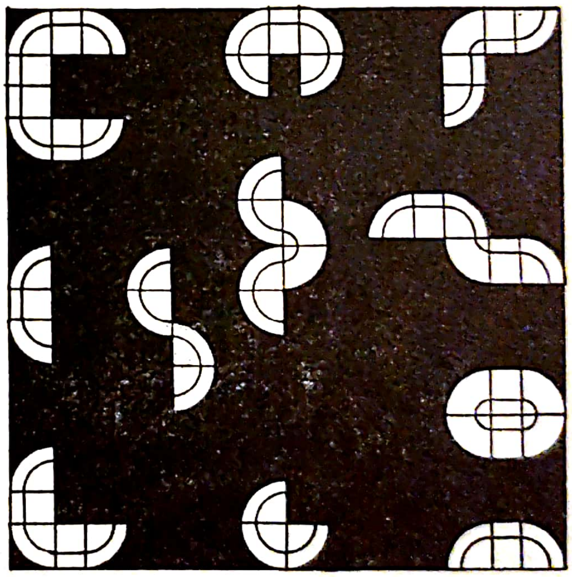


Fig. 1.54. Elemente care se pot combina diferit formînd grupări de mobilă de ședere. Mobila prezintă unghiuri concave, convexe, cu spătare drepte, scunde sau mai înalte. Se execută din osatură metalică și perne de cauciuc spongios, îmbrăcate în materiale sintetice (imitație de piele), din țesături elastice (uni sau imprimate).

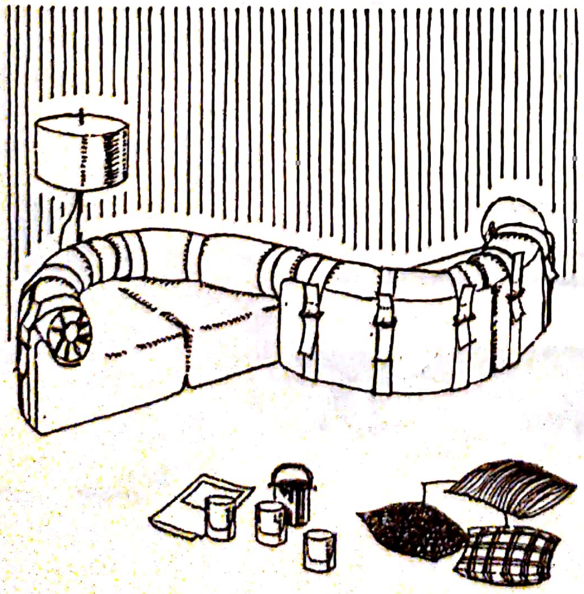


Fig. 1.55 și 56. Mobilier din elemente legate între ele cu chingi din piele sau material plastic: vedere din față și din spate.

Scanned with OKEN Scanner

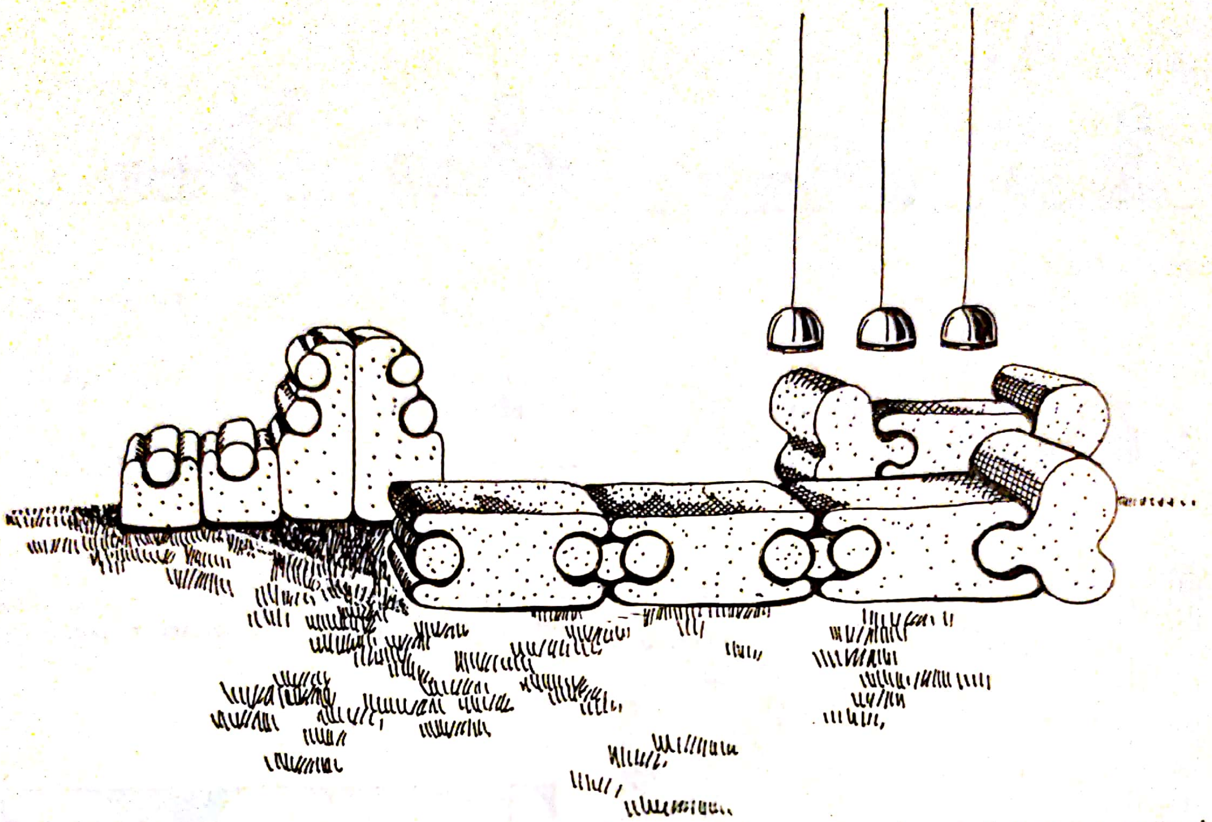
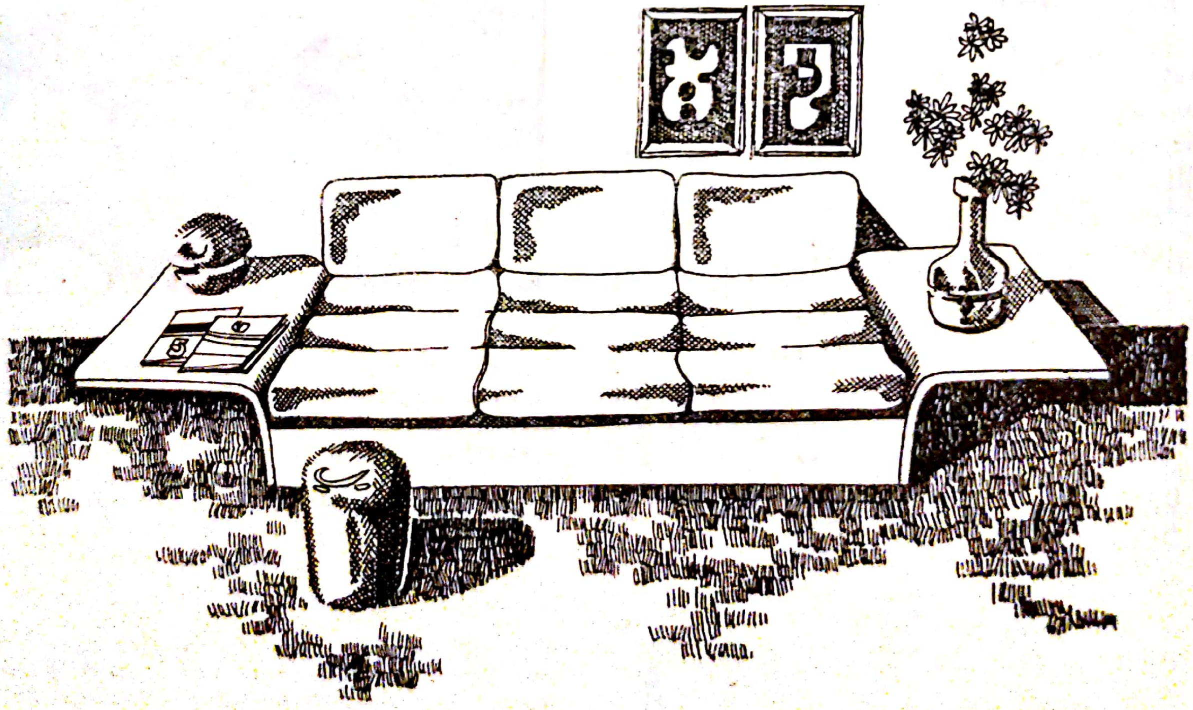


Fig. 1.57. Mobilier interschimbabil format din elemente de burete spongios, îmbrăcat cu țesături elastice sau materiale sintetice, imitînd pielea. Aceste piese se pot îmbina diferit cu ajutorul unor suluri de legătură care intră în intrîndurile concave ale elementelor.

Fig 1.58. Canapeaua cu mese înglobate în brațele laterale rezolvă sprijinirea obiectelor uzuale, necesare (scrumiere, cești, pahare etc.), lăsînd astfel degajat spațiul din față, unde nu mai este necesar să se așeze nici o masă.



Scanned with OKEN Scanner

1.2.3. INTERIORUL LOCUINŢEI ŢĂRĂNEŞTI

Interiorul casei ţărăneşti din România, dezvoltat pe fondul unei îndelungate tradiţii de ordin funcţional şi estetic, reprezintă o unitate de legătură între diferitele zone geografice din ţara noastră.

Printre primele dovezi asupra existenţei mobilierului pe teritoriul ţării noastre constau din unele piese de lut ars rămase din epoca neolitică (cultura Gumelniţa) ; ele redau, într-o anumită măsură, mobilierul ţărănesc de astăzi (masă, scaun).

Dintre factorii care au determinat evoluţia şi diversificarea interiorului ţărănesc, amintim: nevoia de confort care a dus la mărirea spaţiului de locuit (prin construirea altei încăperi, prin transformarea tindei sau a cămării în odăi de preparat hrana, prin construirea unei cămări etc.); îmbunătăţirea condiţiilor de dormit şi de luat masa (introducerea patului cu saltele şi a mesei dreptunghiulare înalte în locul celei rotunde joase); influenţa arhitecturii culte, laice şi religioase.

A existat iniţial o legătură organică între spaţiul de locuit şi amenajarea acestuia, interiorul constituind de la început un ansamblu unitar.

b. TIPUL DE LOCUINŢĂ

Casa cu un singur nivel (fig. 1.59) este tipul specific de locuinţă ţărănească care apare pe teritoriul românesc în toate zonele.

Locuinţa cu două nivele, întîlnită azi în aproape jumătate din zonele etnografice ale ţării, este o apariţie tîrzie. Cele mai vechi case de acest fel au apărut în judeţul Gorj, mai tîrziu în judeţele Argeş, Muscel, Dîmboviţa, Prahova şi Buzău şi, recent, în zona Sibiului, Ţara Oltului, zona Branului şi Ţara Bîrsei.

Tipul cel mai vechi îl reprezintă locuinţa cu o singură încăpere, care a dispărut aproape în întregime la începutul secolului XX.

Casa cu o singură încăpere, cu caracter polifuncţional, cuprinde vatra (fig. 1.61), tot mobilierul precum şi obiectele de uz gospodăresc.

Casa cu încăpere de locuit şi cămară, întîlnită în zonele Argeş, Muscel, Hunedoara, Ţara Haţegului, ţinutul Pădurenilor, Ţara Moţilor, zona Buciumanilor şi Ţara Zarandului, reprezintă, raportat la locuinţele de pe întreg teritoriul ţării, un procent destul de redus.

Casa cu încăpere de locuit şi tindă este foarte frecventă ca şi *casa cu două încăperi şi tindă centrală*. A doua încăpere se numeşte « odaie curată », « casă mare », « casă bună », « odaia de sus » sau « casa cu paradie » şi are un aspect expoziţional, cu caracter sărbătoresc, conţinînd cele mai frumoase obiecte ale gospodăriei. Această dispunere a încăperilor apare în secolul XIX şi nu se întîlneşte în locuinţele vechi din Gorj şi Ţara Moţilor (unde camerele au intrări separate de pe prispă), nici în zonele Bran şi Muscel.

Un alt tip de plan, întîlnit în zonele Gorj, Ţara Lăpuşului, Podişul Transilvaniei, Munţii Apuseni, zona muntoasă a Banatului, Ţara Bîrsei şi ţinutul Branului, cuprinde *o încăpere de locuit, tindă şi cămară*.

b. DIVERSITATEA INTERIORULUI LOCUINŢEI ŢĂRĂNEŞTI

Interiorul locuinţei ţărăneşti este organizat în funcţie de patru centre compoziţionale: sistemul de încălzit şi preparat hrana, patul, laviţele şi colţul în care se află dulapul cu vase. Patul reprezintă punctul de maximă importanţă decorativă al interiorului, datorită ţesăturilor expuse aici.

Pe întreg teritoriul ţării există printre locuinţele ţărăneşti trei tipuri de structuri distincte:

Tipul I: sistemul de încălzire se află în colţul format de unul din pereţii transversali cu cel longitudinal, din spate. În continuarea sursei de încălzire se află, de-a lungul peretelui, patul, iar în colţul opus intrării sînt două laviţe dispuse în unghi, cu masa în faţă; lada de zestre e aşezată la capătul patului sau pe laviţă. Exemple de acest gen reprezintă interioarele din Maramureş (Chioar, Lăpuş, Oaş). Acest model nu se întîlneşte în casele din cîmpia Olteniei, Munteniei şi Dobrogei.

Tipul II: nucleul de încălzire format din vatră liberă şi sobă oarbă se află lîngă peretele median. Paturile stau pe ţăruşi sau pe tălpi. La capătul patului se află lada de zestre. Acest

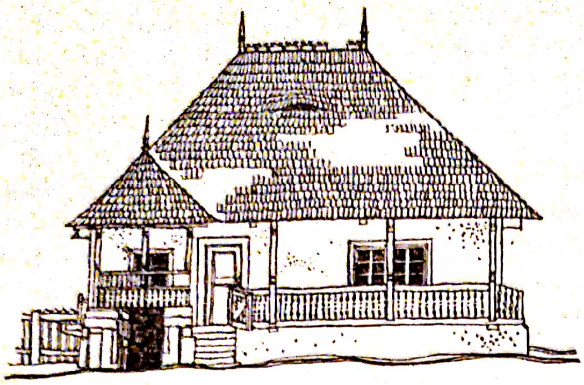


Fig. 1.59. Tip de casă românească.

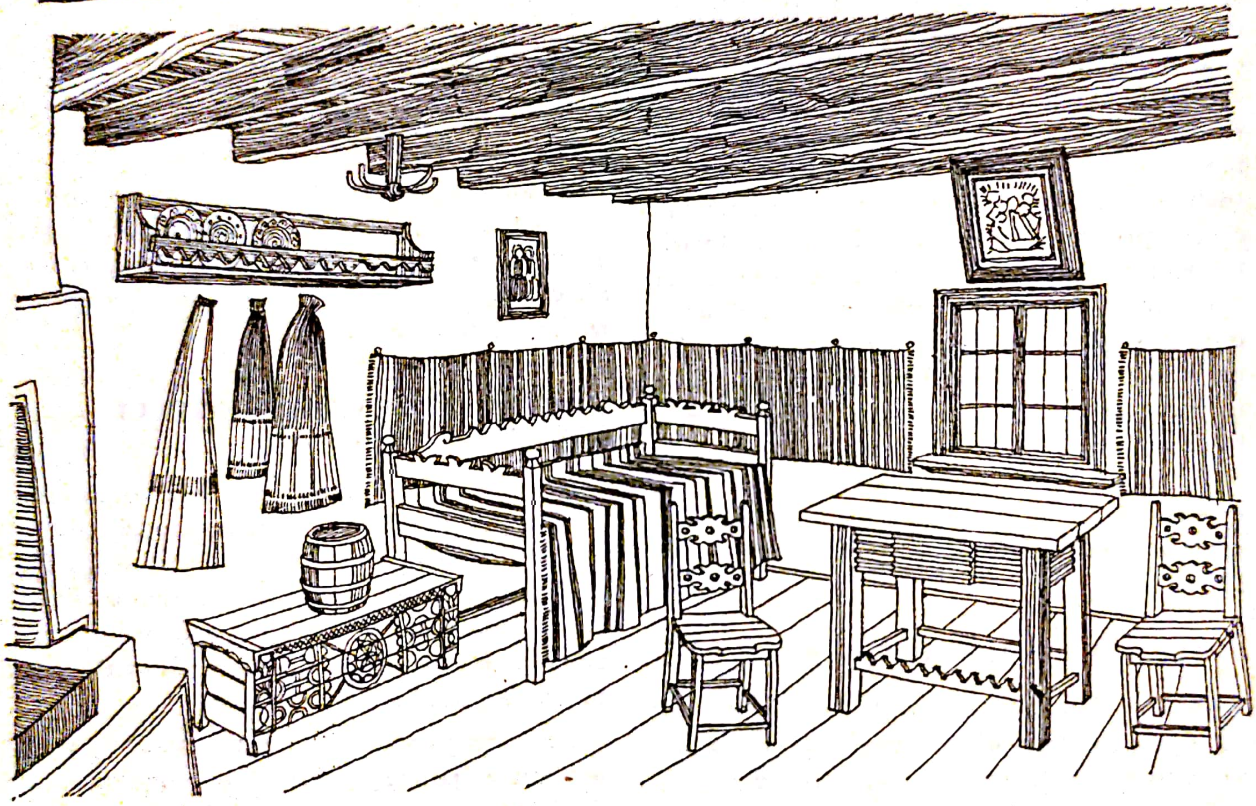


Fig. 1.60. Interior de casă românească.

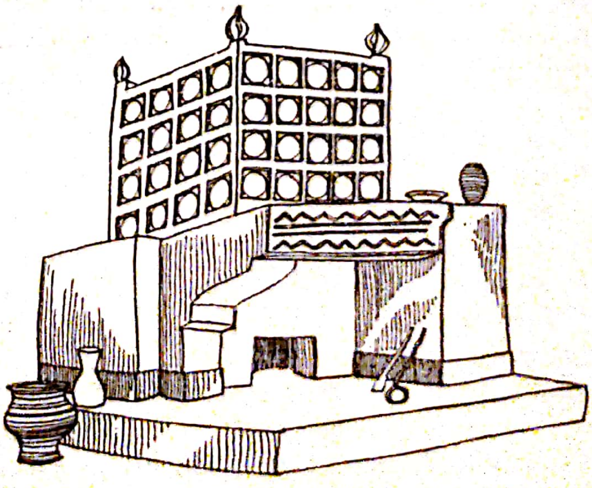


Fig. 1.61. Vatră decorativă.

model se mai întîlneşte şi azi în cîmpia Olteniei, Munteniei şi Dobrogei.

Tipul III: sistemul de încălzire se află lîngă peretele median, paturile (două), dispuse paralel, încadrează masa; lada de zestre e aşezată pe podea, la capătul patului. Este, dintre toate, modelul cel mai recent.

În multe zone ale ţării interioarele s-au modernizat, introducîndu-se mobilierul de producţie industrială, dispus după moda orăşenească, fiind evident faptul că locuinţa ţărănească pierde caracterul său rural. Populaţia satelor vrea să locuiască aşa cum se locuieşte la oraş. Vrea să aibă confortul urban. Vrea să utilizeze mobilele pe care le utilizează orăşenii. Din ce în ce mai mult, satele noastre tind să se apropie ca nivel de civilizaţie de aşezarea urbană.

Mobilierul tipic românesc, dăinuind din cele mai vechi timpuri şi existent pînă în prima jumătate a secolului XX, este format din piese cu caracter fix, dispuse de jur împrejurul pereţilor, centrul camerei rămînînd liber.

În interiorul casei cu o cameră de locuit şi cămară (din Ţara Haţegului, ţinutul Pădurenilor şi Munţii Apuseni, întîlnită în trecut în toată Transilvania), cu intrări separate de pe prispă, patul este plasat în continuarea vetrei, iar masa, avînd în faţă două laviţe în unghi, se află în colţul opus. Această structură se întîlneşte şi în Moldova la casa cu tindă rece.

În Moldova, casele mai noi au două paturi aşezate paralel, iar laviţele îmbinate la colţ dispar.

Casa cu tindă caldă din Transilvania are în prima încăpere cuptorul cu vatră liberă în faţă (fig. 1.62) iar în « casă » cuptorul cu cahle, devenit de cele mai multe ori doar un element decorativ.

La casele cu două camere şi tindă apare în camera « curată » un al doilea pat, aşezat în colţul cu laviţe; paturile sînt înalte şi au în faţă cîte o bancă cu spătar.

Patul este o piesă de mobilier care derivă din laviţă şi apare în locuinţa ţărănească în secolul trecut.

În Transilvania, ele sînt foarte înalte, iar în Moldova mai scunde. În nordul şi vestul ţării, paturile sînt aşezate în unghi, ca şi laviţele, ocupînd două sau chiar trei laturi ale încăperii; fiind mult mai late decît în alte părţi, permit dormitul de-a curmezişul. În locuinţele cu două încăperi şi tindă centrală, paturile din « casa curată » sînt aşezate paralel, de-a lungul pereţilor, între ele aflîndu-se masa înaltă. Acest mod de organizare e unitar pentru Cîmpia Dunării, Transilvania şi Moldova. Tipuri de pat:

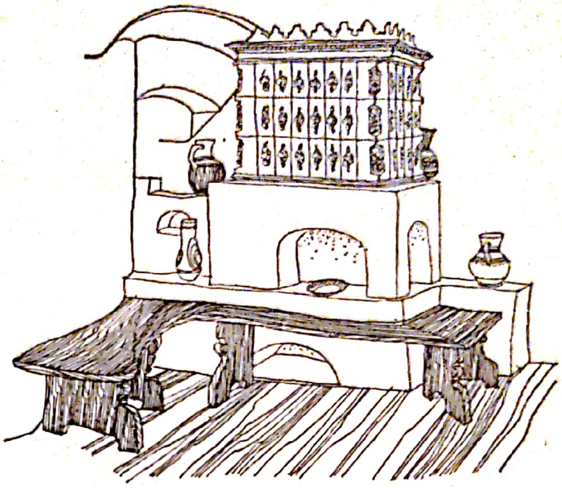


Fig. 1.62. Vatră românească din Transilvania

— patul cu picioarele înfipte în pămînt, sau sprijinite pe tălpi sau capre, întîlnit în Muntenia; azi cu un caracter de « piesă de muzeu »;

— patul înalt, cu bandă pentru acces, în faţă, compus dintr-un cadru de scînduri cu patru picioare, întîlnit în Transilvania. Uneori, are un fel de baldachin format dintr-un schelet de scînduri pe care se pun ţesături decorative;

— patul suspendat din Bucovina, fixat între bîrnele pereţilor şi atîrnat de grindă printr-o tijă;

— patul din nordul Moldovei, cu stîlpi înalţi la capete;

— patul cu tăblii, de factură orăşenească.

Culmea este o bară de lemn fixată de două grinzi ale plafonului, deasupra patului sau în jurul sobei. Astăzi ea se întîlneşte în Moldova şi în unele părţi ale Transilvaniei, Banatului, Munteniei şi Olteniei.

Foloseşte pentru agăţat şi uscat hainele; uneori joacă un rol decorativ, de expunere a hainelor şi ţesăturilor.

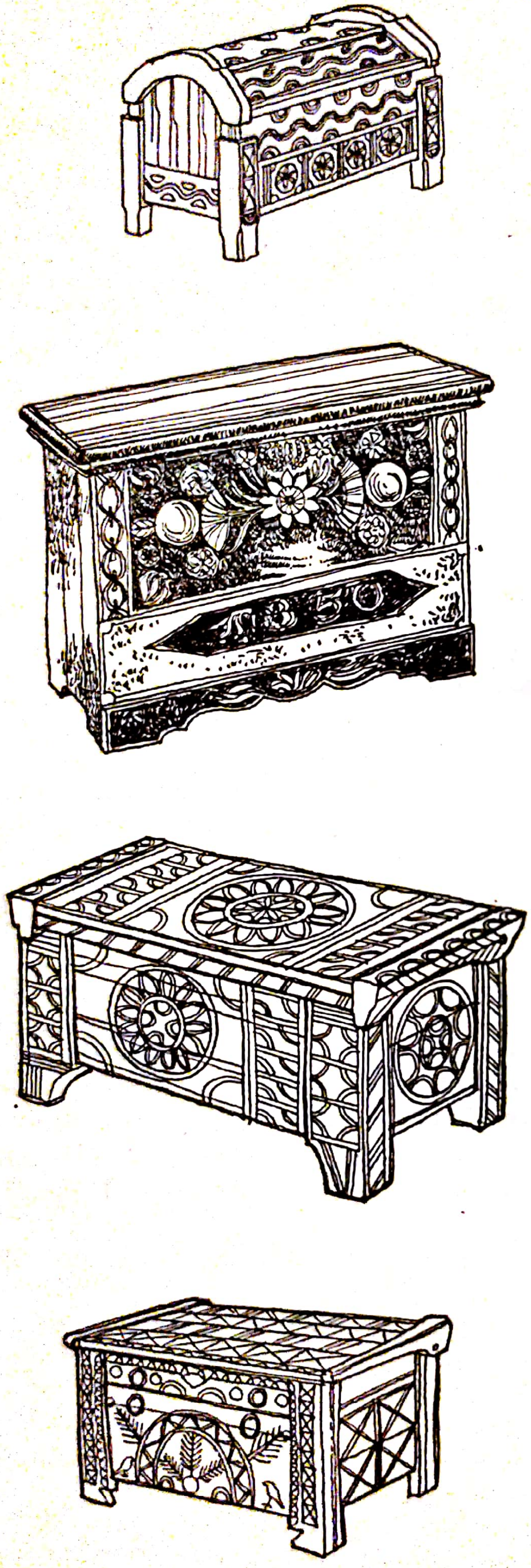


Fig. 1.63. Tipuri de lăzi românești.

Lavițele sînt cele mai vechi piese de mobilier, prezente și în vechile case boierești. În secolul trecut ele au început să fie înlocuite cu bănci lungi cu spătar sau cu ladă dedesubt, care serveau și pentru păstrarea hainelor și pentru dormit. Astăzi, în majoritatea locuințelor rurale sînt înlocuite de șifoniere.

Mesele sînt de trei tipuri:

— masa mică rotundă, de tradiție orientală și balcanică, în Oltenia și Moldova, din ce în ce mai puțin frecventă;

— masa dreptunghiulară înaltă, cu patru picioare sau cu tălpi așezate drept sau în cruce, întîlnită în Moldova, Transilvania și Banat. În nordul Moldovei și în Muscel, masa are fața mobilă și dedesubt un fel de ladă pentru alimente;

— masa de tip germanic, cu tălpi laterale puternice și sertare dedesubt, răspîndită în Mărginimea Sibiului și Țara Bîrsei.

Mobilierul fixat pe perete îl constituie cuierele, polițele, blidarele, podișoarele, colțarele.

Lada de zestre care îndeplinea funcția dulapului pentru păstrat îmbrăcăminte și ocupa un loc de cinste în organizarea interiorului, fiind așezată la capătul patului sau pe laviță. Lăzile erau împodobite cu crestături, iar cele « brașovenești » erau pictate. Unele au capacul plat, altele bombat (Crișana, centrul Transilvaniei, Vîlcea).

Decorația mobilierului înfățișează o serie de motive, diferențiate pe marile zone etnografice, după cum urmează: în regiunea Bihor — șiruri de semicercuri, în Argeș și Vîlcea — simbolul soarelui (rozete și cercuri concentrice), în zona Gorjului — linii drepte întretăiate, pe Valea Bistriței — decor vegetal și, în sfîrșit, în Nordul Moldovei, Țara Lăpușului și Țara Loviștei — crestături, uneori cu prezențe cromatice.

Țesăturile reprezintă elementul decorativ principal al interiorului, fiind așternute pe mobile, fixate pe pereți, pe culme sau pe grindă. Țesăturile de lînă sînt fixate pe perete în dreptul locului de dormit, mai ales în Muntenia, Oltenia, Dobrogea și Moldova, fiind țesute în tehnica chilimului. În Moldova și Oltenia, se așază pe perete, în dreptul patului

Scanned with OKEN Scanner

sau al lavițelor, lăicere sau păretare compuse dintr-o singură foaie cu alesături. În Moldova, Transilvania de nord, Banat, Oltenia, Muntenia și Dobrogea, pe pat, pe perete sau pe culme se pun scoarțe compuse din două sau trei foi reunite.

Țesăturile de cinepă, in, bumbac și borangic predomină în decorarea interiorului caselor din Transilvania (ponievi și fețe de masă, ștergare, chindee, lepedee de culme, foi de grindă etc.).

Ceramica cu caracter ornamental are un rol important în împodobirea locuințelor din Transilvania, unde se agață de grindă, în cuiere sau pe pereți, blide, cancee și oluri. O mare serie de vase de ceramică, ca de pildă oale, chiupuri, ulcioare, străchini sînt folosite ca obiecte de uz casnic (fig. 1.64).

În *Vîlcea*, *Argeș* și *Muscel*, ornamentația interiorului este mai bogată: pe pereți — farfurii, încadrate de ștergare, scoarțe, iar pe pat — țoluri mițoase. Ștergarele sînt aranjate drept sau în formă de fluture. Se disting, în special, mobilierul oltenesc bogat împodobit cu crestături, scoarțele muntenești cu motive pe fond albastru sau verde închis și țesăturile din *Dobrogea* în culori vii și dimensiuni mari.

În *Moldova*, încăperile caselor au pe pereți lăicere și păretare vărgate. Sobele au forme destul de complicate, cu profiluri, creneluri, arcade și nișe. În Țara Vrancei, Bicaz și Suceava, încăperile sînt îmbrăcate aproape în întregime cu lăicere și păretare, vărgate vertical și, dispuse în registre orizontale. Pe lăzile de zestre sînt așezate în teancuri țesăturile lucrate în casă. Deasupra patului se află culmea, pe care se pun, alături de hainele de sărbătoare, țesături colorate și perne albe. Pe peretele longitudinal din față se agață mici dulapuri, colțare și blidare. Cuptoarele sînt folosite și pentru dormit.

În *Maramureș*, hornul sobei prezintă uneori cahle smălțuite. De culme atîrnă țesături, cele de pînză alternînd cu cele de lînă, iar pe bîrnele transversale ale tavanului se atîrnă oluri de ceramică.

În *Transilvania*, patul este înalt și are un important rol decorativ. În unele zone, culmea a dispărut, în altele, apare « patul cu boltă » înalt, acoperit cu țesături și perne. În zona Tîrnavelor patul are spătar pictat cu flori. În Țara Hațegului și Munții Apuseni pereții sînt înconjurați în partea superioară de o pînză vărgată și de ștergare drapate cu cute verticale. În împodobirea interiorului predomină țesăturile de pînză, culoarea dominantă fiind cea roșie. O notă particulară o dă și folosirea ceramicii decorative și a icoanelor pictate pe sticlă. Interioarele dau o impresie de bogăție neîntîlnită în alte părți ale țării, datorită abundenței de țesături decorative viu colorate.

În *Banat* și *Crișana*, interiorul este bogat și diferențiat, conținînd unul sau două paturi, una sau două bănci, o masă, un dulăpior de vase, o ladă de zestre. Pe pat se așază « pricovițe » de lînă groasă, lucrate la dîrste, sau scoarțe viu colorate. Scoarțele se așază și pe culme și, uneori, pe perete. În zona Lugojului întîlnim patul cu baldachin.

În *Crișana*, interiorul are o organizare mai severă, cu două paturi paralele, o masă încadrată de bănci cu spătar, așezată sub ferestre, lada de zestre și un dulap pentru vase. Predomină nuanțele deschise și culoarea albă.

c. CONCEPȚIA ESTETICĂ A INTERIOARELOR LOCUINȚELOR ȚĂRĂNEȘTI

- preferința pentru așezarea obiectelor în frize sau pete de culoare intercalate în spații albe;
- gruparea mobilierului în colțurile încăperii, lăsînd un spațiu liber în mijloc;
- folosirea cu discernămînt a obiectelor cu caracter ornamental;
- tendința de a constitui ansambluri unitare;
- utilizarea cu maximum de chibzuială a spațiului;
- evoluția de la o înfățișare austeră la o amenajare cu caracter expozițional.

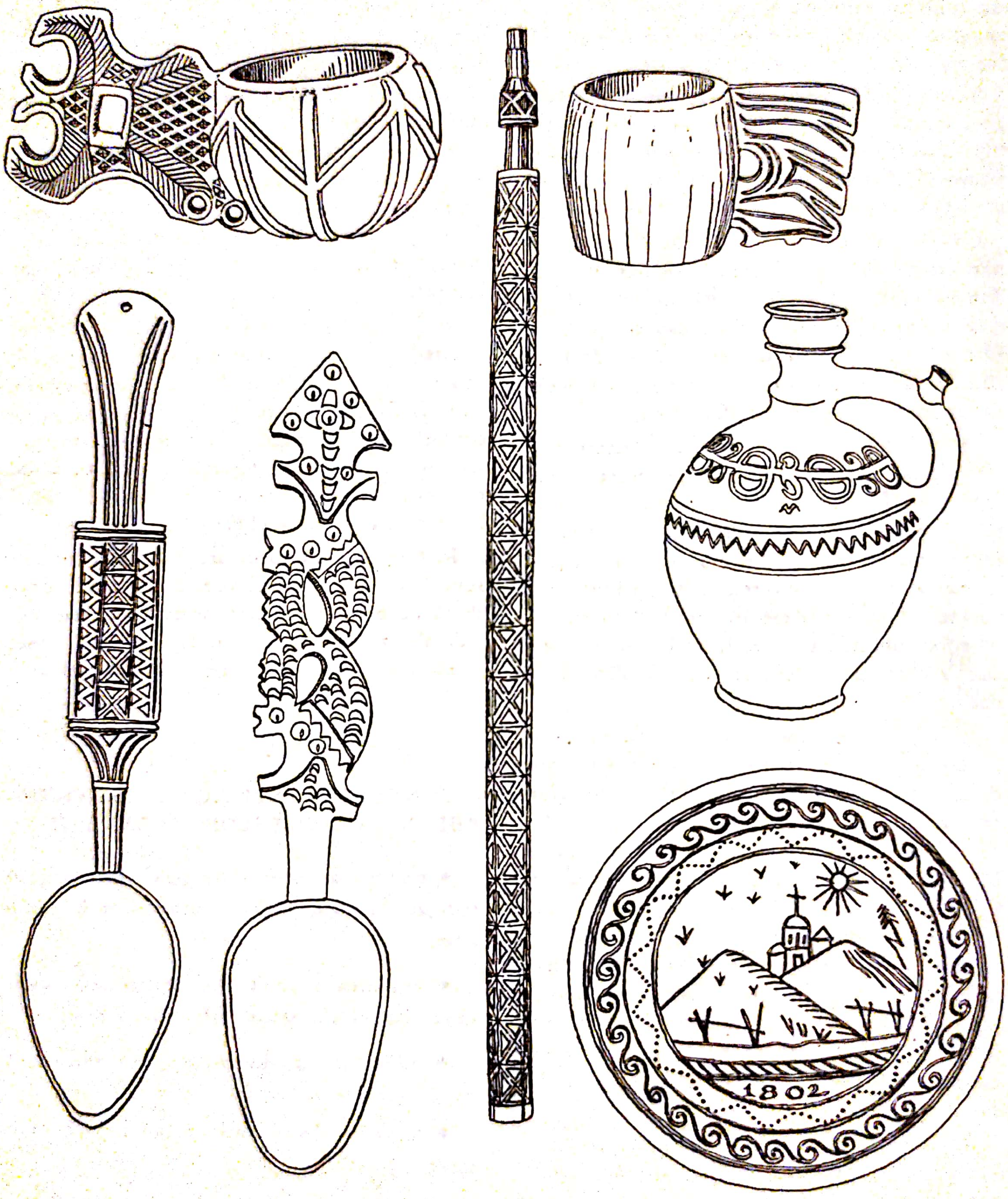


Fig. 1.64. Obiecte de uz casnic funcţionale şi decorative (din lemn, ceramică, metal).

Scanned with OKEN Scanner

1.2.4. MOBILIERUL CU FUNCŢIUNI CLASICE

a. MOBILA DE DEPOZITARE

O bună organizare soluţionează problema depozitării diverselor obiecte şi, ce este într-adevăr important, uşurează munca gospodinei şi elimină drumurile inutile (fig. 1.65). De obicei, este bine să se stabilească un plan de organizare şi triere a obiectelor de care avem nevoie pentru fiecare cameră în parte, ţinînd seama, bineînţeles, de funcţiunea pe care o îndeplineşte.

Se recomandă o împărţire a obiectelor în trei categorii:

— obiecte personale: lenjerie, obiecte diverse din camera de dormit, din camera de zi;

— obiecte comune: lenjerie pentru casă, pentru luatul mesei, geamantane, veselă, tacîmuri, materiale pentru sport;

— obiecte pentru servit masa şi întreţinerea curăţeniei: veselă, tacîmuri, vase, aparate pentru întreţinerea curăţeniei, pentru bucătărie sau pentru locul de luat masa.

Diversitatea obiectelor care se păstrează în locuinţe determină tipuri variate de *mobilă pentru depozitare:*

— mobilă pentru păstrarea îmbrăcămintei (dulapuri obişnuite, dulapuri suprapuse, dulapuri înzidite);

— mobilă pentru păstrarea obiectelor de uz casnic (comode, casete cu utilizări complexe, dulapuri înglobate în structură);

— mobilă pentru păstrarea veselei şi sticlăriei (casete, dulăpioare);

— mobilă pentru păstrarea obiectelor necesare bucătăriei (dulapuri obişnuite sau suspendate).

Înălţimea optimă pentru depozitare rezultă din următoarele date generale:

— pînă la 0,50 m (socotind de la nivelul pardoselii) este zona cu acces mai dificil deoarece vizibilitatea este redusă şi sîntem obligaţi să ne aplecăm sau să îngenunchem;

— între 0,50—1,80 m este zona cea mai recomandabilă de depozitare cu vizibilitate bună (nu este necesar să ne modificăm poziţia corpului pentru a vedea). Se plasează obiectele de utilizare zilnică;

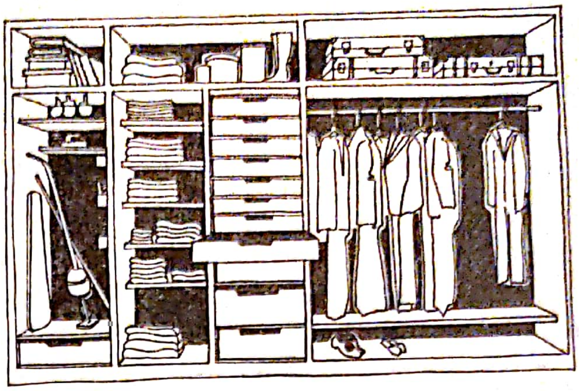


Fig. 1.65. Dulap înzidit, cu compartimentări multiple.

— între 1,80—2,20 m este zona rezervată obiectelor care se folosesc mai rar (geamantane, pălării, articole de sezon);

— peste 2,20 m este zona obiectelor cu folosire rară (materiale de camping, plăpumi, pături, perne de rezervă).

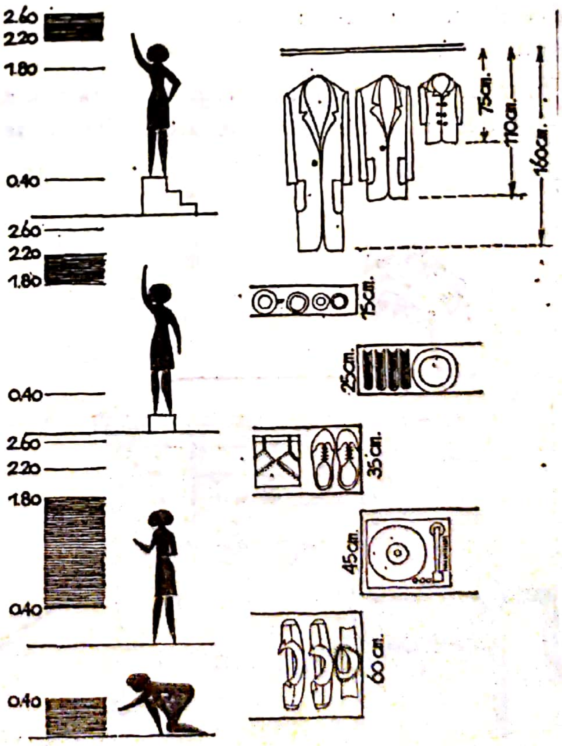


Fig. 1.66. Raporturi dintre înălţimi şi adîncimi.

Scanned with OKEN Scanner

Adîncimea elementelor de depozitare trebuie să corespundă obiectelor. Idealul este să se prevadă în aşa fel dimensiunile încît obiectele respective să se aşeze pe un singur rînd, nu pe două, pentru a putea fi uşor scoase şi reaşezate.

Se prevăd următoarele adîncimi:

— 0,15 m pentru sticle, pahare, ceşti
— 0,25 m pentru cărţi, anuare
— 0,35 m pentru discuri, albume, încălţăminte, lenjerie, obiecte pentru bucătărie
— 0,45 m pentru picup, lenjerie, aspirator
— 0,60 m pentru îmbrăcăminte, valize aşezate pe orizontală.

Mobila de depozitare se compune din elemente construite de-a lungul pereţilor (volume independente, complete), elemente încastrate (dulapul înzidit), elemente formînd pereţi despărţitori şi elemente multiple aşezate într-o cameră garderobă sau penderie (o variantă mai generoasă).

Depozitarea obiectelor se face în fiecare încăpere în raport cu destinaţia pe care o are.

În vestibul se ţine: peria de haine, cîteva obiecte de toaletă într-un mic sertăraş de sub oglindă; umbrelele în suporturi speciale; trusa de pantofi într-o casetă sau lădiţă care poate servi de taburet celor care vor să-şi scoată şoşonii sau galoşii.

În camera de zi elementele de depozitare au dimensiuni mai reduse deoarece aici nu se ţin haine şi lenjerie care cer un volum mare, ci cărţi, veselă, tacîmuri, lenjerie de masă. Toate acestea îşi găsesc locul în mobila cu folosinţă multiplă şi anume în casete cu sertare sau dulăpioare intercalate între rafturi, de înălţime medie (cele mai joase fiind la acelaşi nivel cu blatul mesei).

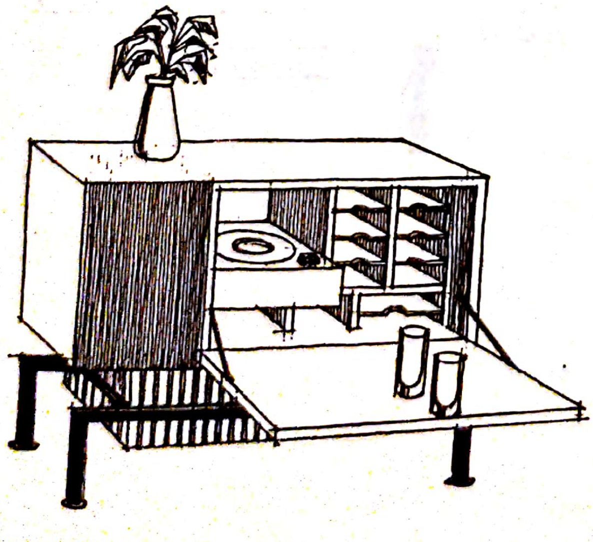


Fig. 1.67. Compartimentarea casetelor înglobate în mobilierul complex.

Organizarea interioară a dulapurilor de orice fel depinde de modul de compartimentare a elementelor de depozitare şi necesită multă atenţie în vederea evitării pierderilor de spaţiu şi aşezării obiectelor astfel încît găsirea lor să se facă cu cea mai mare uşurinţă.

Cărţile se păstrează în rafturile bibliotecii. Problema aranjării cărţilor într-o bibliotecă este foarte controversată. Unii recomandă gruparea cărţilor după formatul lor (ideea este nelogică şi în consecinţă cu desăvîrşire lipsită de simţ practic); alţii consideră că este bine să se facă o grupare după autori, iar alţii după categoria din care fac parte (poezii, literatură, ştiinţă, dramaturgie, filozofie etc.).

Dimensiunile etajerelor şi în special înălţimile între rafturi vor fi variate. Avînd în vedere că circa 65% din cărţi au formate cuprinse între 20 şi 24 cm se indică 25 cm interspaţiul minim între rafturi pentru cărţile de format mic şi maximum 40 cm pentru cărţile de format mare care, însă, se pot aşeza şi pe orizontală.

Există patru tipuri curente de gabarite pentru cărţi:

1. format tipul I cu înălţimea pînă la 20 cm şi lăţime 13—17 cm;
2. format tipul II cu înălţimea pînă la 20 cm şi lăţime 17 cm;
3. format tipul III cu înălţimea pînă la 38 cm şi lăţime 17 cm;
4. format tipul IV cu înălţimea pînă la 46 cm şi lăţime 17 cm.

Nu se acceptă o lăţime de rafturi mai mică de 18 cm şi mai mare de 40 cm (lăţimea de 30 cm permite aranjarea cărţilor de format mic şi mijlociu pe două rînduri, dar ideea de a aranja cărţile pe două rînduri este nepractică, pentru că nu se poate deranja o întreagă bibliotecă de cîte ori cauţi o carte).

Lungimea unui raft nu depăşeşte în general 1 m pentru ca acesta să nu se încovoaie din cauza greutăţilor.

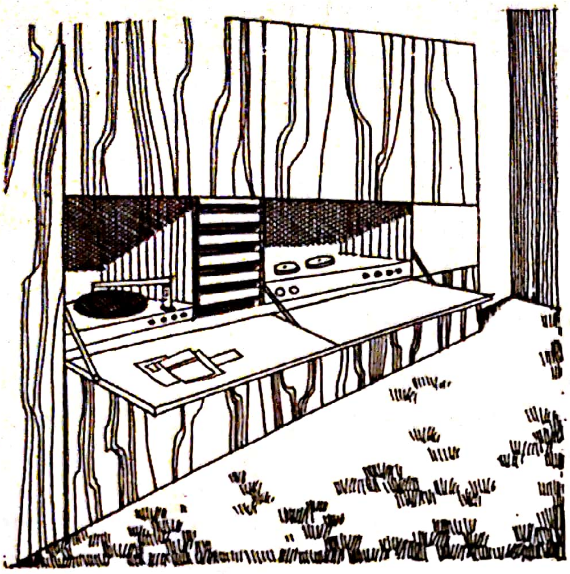


Fig. 1.68. Mobilier pentru discotecă şi magnetofon (mobilă înglobată).

dabil să fie aşezate în dulăpioarele din mobilierul cu funcţiuni multiple. Acestea au uşi rabatabile pentru ca obiectele respective să poată fi sprijinite.

Înălţimea optimă a blatului care se rabate este cuprinsă între 0,70 şi 0,80 m. Se prevăd compartimentări pentru aparataj electro-tehnic (picup, magnetofon, televizor) şi diferite sertare plate, de circa 8 cm înălţime.

Magnetofonul, discurile îşi găsesc locul în casete anume concepute (fig. 1.68 şi 1.69), în care se prevăd despărţituri speciale pentru diferite aparate şi accesorii (transformatoare, benzi şi discuri etc.).

Sticle cu băuturi, suporturi de pahare şi cîteva pahare se aşază într-un « bar » incorporat în piesa cu funcţiuni multiple (fig. 1.70) descrisă mai sus, sau pot forma — dacă există posibilitatea — un corp separat, luminat în interior

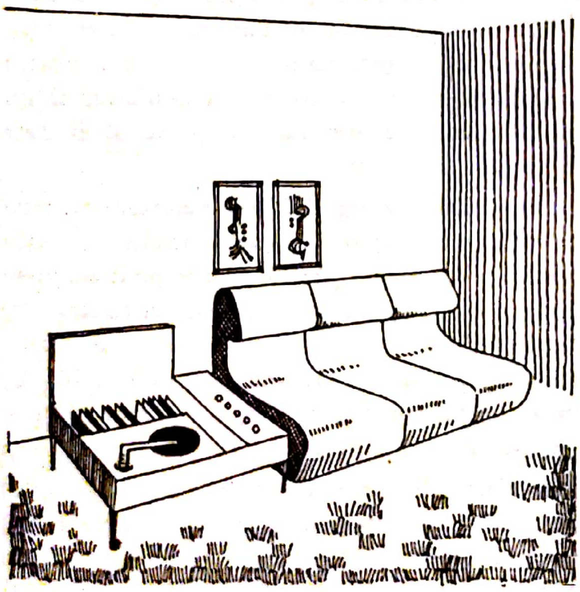


Fig. 1.69. Mobilier pentru discotecă şi magnetofon.

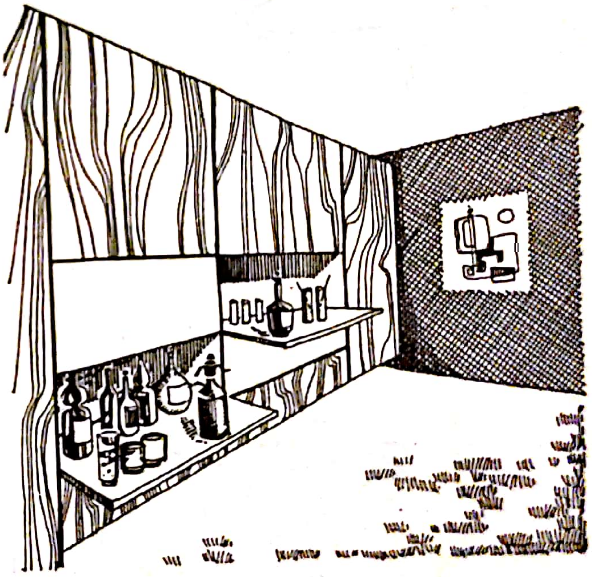


Fig. 1.70. Casete în mobilierul multifuncţional.

Cărţile valoroase este preferabil să le ţinem în spaţii închise, cu uşi opace sau transparente, pentru a le feri de praf.

Pe 0,70 m lungime de raft se pot aşeza circa 35 de cărţi de format normal.

Paharele, vesela, tacîmurile, cînd nu există sufragerie ca încăpere separată, este recoman- (fig. 1.71), echipat cu uşi pivotante, care pot fi folosite şi ca măsuţe.

Se utilizează şi mese prevăzute cu compartimente speciale pentru aşezarea sticlelor şi paharelor, în aşa fel încît să li se creeze maximum de spaţiu şi echilibru şi să fie degajată suprafaţa mesei.

Obiecte variate ca acte, scrisori, scule, colecţii etc. se păstrează fie în sertare (unite în bloc), fie dispersate din loc în loc în acelaşi mobilier complex, caracteristic camerei de zi.

Instrumente pentru scris şi alte accesorii (creioane, pixuri, hîrtie de scrisori, plicuri, rigle, compasuri etc.) sînt ţinute în compartimente sau sertăraşe în zona destinată colţului de lucru. Tot aici se plasează eventual şi maşina de scris.

În apartamentele moderne, dulapul înzidit este amplasat în dormitor. El constituie mobilierul fix al locuinţei. Acesta poate fi amplasat şi în degajamentele din apropierea dormitorului, în oficiu sau în vestibul. Dulapul înzidit prezintă avantajul că este mai ieftin decît cel obişnuit şi deosebit de încăpător deoarece poate fi folosit pe toată înălţimea camerei (fig. 1.72). Se prevăd despărţituri pentru haine, rafturi pentru lenjerie, rasteluri pentru pantofi şi cît mai multe sertare. Interiorul uşilor este şi el compartimentat în aşa fel ca să servească obiectelor mici. Cravatele, fularele, cordoanele şi alte obiecte pot avea suporturi speciale montate pe dublura uşii, prin diferite sisteme de suporturi. Dacă totuşi sîntem obligaţi să adoptăm dulapuri obişnuite, vom putea folosi şi spaţiul de deasupra, prin adăugarea unor elemente (acest gen de piese se găsesc şi în comerţ) care să ne permită utilizarea spaţiului pînă la tavan. Pentru ca dulapurile să nu iasă prea mult în evidenţă, trebuie să urmărim să nu existe un contrast sensibil între culoarea peretelui şi cea a dulapului. Este ştiut că dulapurile închise la culoare par mai voluminoase. În general, se recomandă ca în cîmpul nostru vizual, în special la înălţimea ochiului, să nu găsim piese de mobilă compacte şi finisate în culori întunecate.

Îmbrăcămintea (fig. 1.73) se păstrează atîrnată pe umeraşe agăţate pe bare rotunde, orizontale, care se dispun perpendicular pe deschidere (soluţia cu agăţarea hainelor paralel cu uşa este nepractică, şi se foloseşte numai în cazul dulapurilor cu o adîncime mai mică de 60 cm, bara, preferabil telescopică, fiind aşezată perpendicular).

O parte din lenjerie se aranjează în sertare de 0,13 m înălţime, aflate la o înălţime maximă de 1,50 m.

În cazul în care adîncimea de 60 cm a dulapului este prea mare, în anumite porţiuni se prevăd cutii în interiorul uşii sau despărţituri intermediare.

Pentru cearşafuri, feţe de masă, şervete, se consideră necesar o suprafaţă de 0,45×0,60 m repartizată pe blaturi mobile fixate pe cremaliere, la distanţa de 30 cm.

Spaţiul necesar lenjeriei este de 0,40 m^3 pentru două persoane şi de 1 m^3 pentru o familie compusă din 4 persoane.

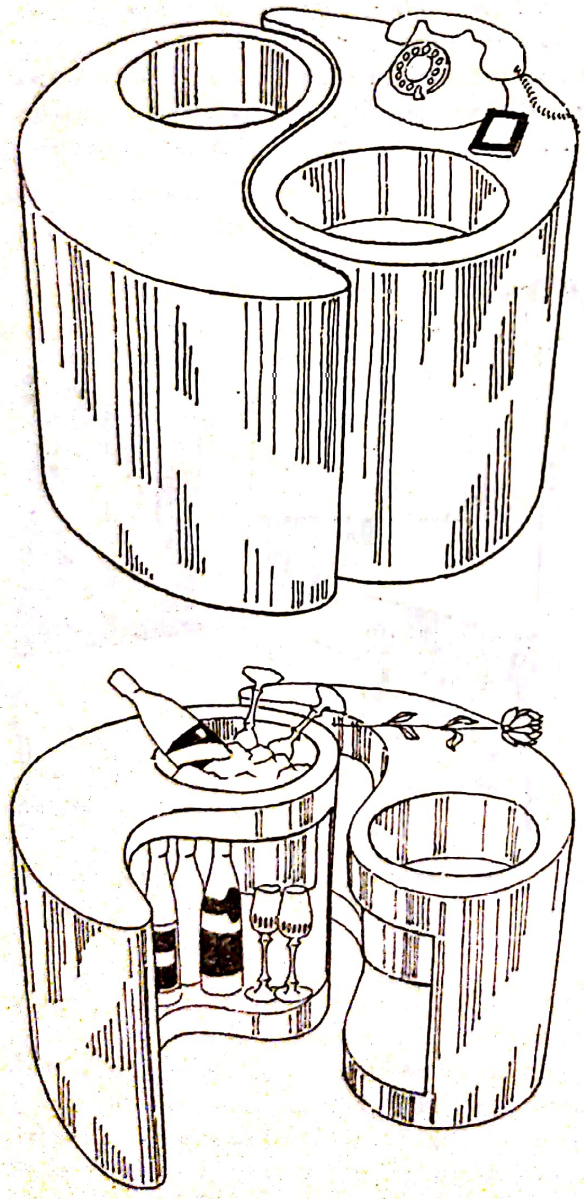


Fig. 1.71. Bar (poziţia închisă şi poziţia deschisă).

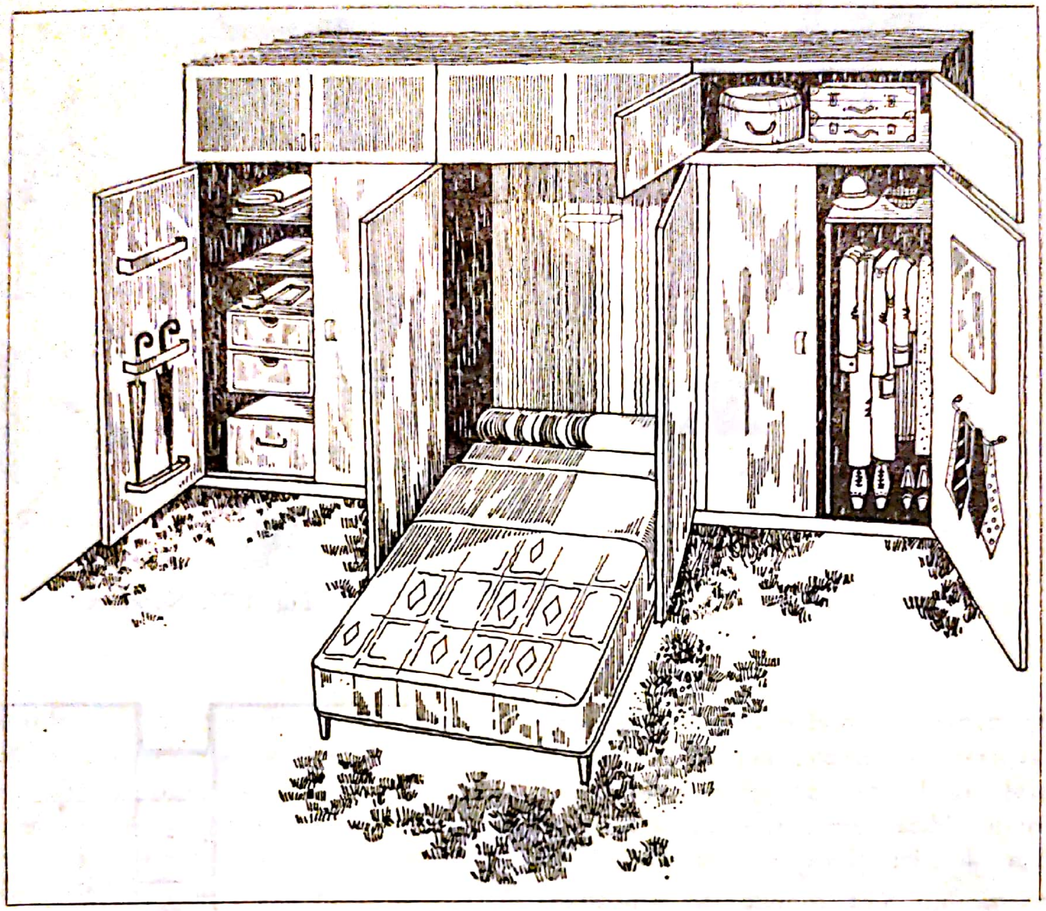


Fig. 1.72. Dulap cu multe compartimentări.

Suporturile pentru pantofi, de obicei detaşabile, sînt făcute din bare subţiri de lemn aşezate paralel la distanţa de circa 15 cm, dar decalate ca înălţime şi grupate pe unu sau două rînduri. E necesară o lungime de 90 cm pentru port-pantofii bărbatului şi o lungime de 100 cm pentru port-pantofii femeii. Păstrarea pantofilor este recomandabil să se facă în piese separate, cu destinaţie specială, care se plasează în degajamente sau oficii.

Comoda (fig. 1.74) este o mobilă cu o înălţime de maximum 1 m compusă din sertare suprapuse, unde se păstrează fie lenjerie, fie ciorapi, mănuşi, prosoape, fie diferite obiecte mărunte.

Toaleta mai face şi azi parte din dormitoarele « garnituri complete ». Este o piesă de dimensiuni reduse, prevăzută cu oglindă şi unul sau două sertare, în care se păstrează obiecte de toaletă.

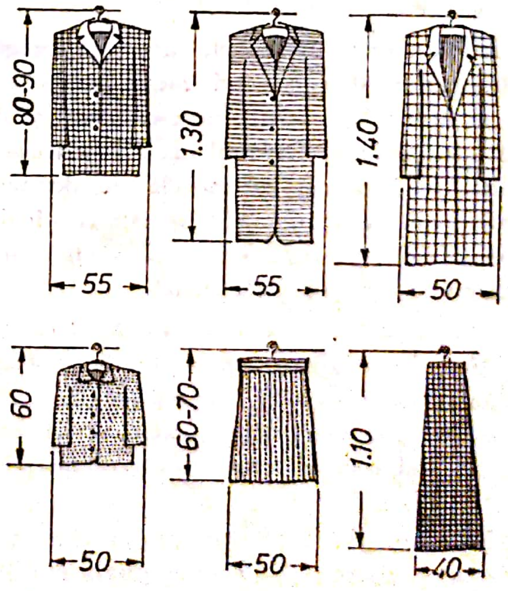


Fig. 1.73. Gabarite pentru depozitarea îmbrăcămintei.

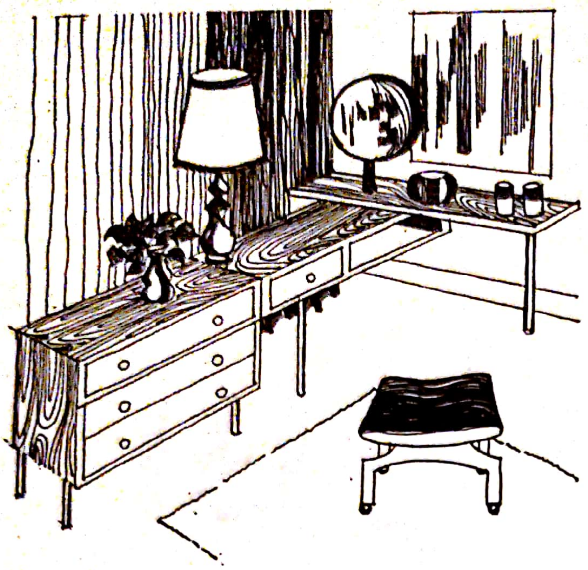


Fig. 1.74. Comodă.

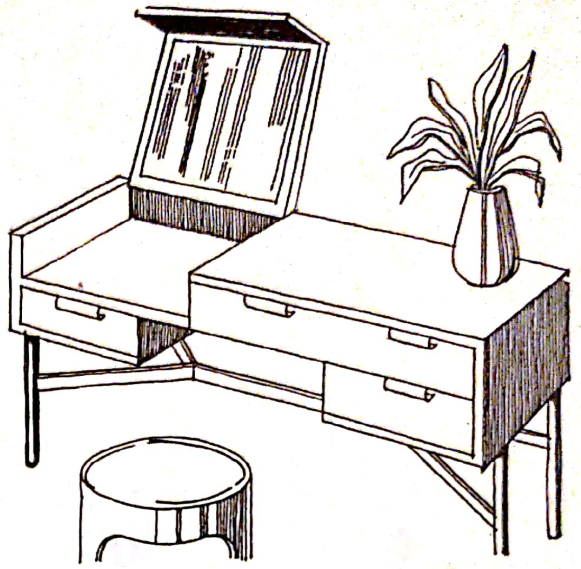


Fig. 1.75. Noptieră.

În apartamentele moderne oglinda se montează separat, pe perete, sau se prevede în interiorul blatului care acoperă sertarele; prin rabatare se ridică spre perete lăsînd liberă și suprafața de depozitare a micilor obiecte.

Noptierele nu sînt mobile de depozitare. Pe ele se sprijină temporar o carte, ceasul de mînă, un medicament, un pahar cu apă. Adesea sînt combinate cu comodele, făcînd corp comun cu ele (fig. 1.75).

În *bucătărie*, ustensilele necesare pregătirii alimentelor și servitului mesei se păstrează în dulapuri (fig. 1.76), mese-dulapuri și dulapuri suspendate. Dulapul-masă este folosit ca masă de lucru și ca mobilă de depozitare. Dulapurile suspendate sînt așezate la o înălțime convenabilă pentru ca accesul să fie ușor la obiectele de folosință curentă.

Pentru sticlărie se recomandă, dacă există spațiu disponibil, dulapuri anume confecționate, nu prea înalte și foarte plate (circa 15 cm adîncime), în așa fel ca sticlele să fie așezate pe un rînd, ceea ce permite o ușoară manipulare (fig. 1.77).

În *debara* (fig. 1.78), într-un dulap în perete, special conceput (înalt și îngust), sau într-o nișă camuflată de o perdea, se plasează aparatele și ustensilele pentru întreținerea curățeniei și pentru diverse treburi gospodărești.

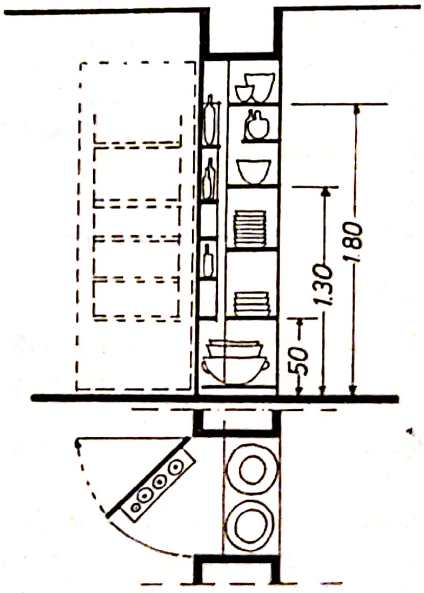


Fig. 1.76. Compartimentarea unui dulap de bucătărie.

Dimensiunile necesare pentru spațiul rezervat dulapurilor în perete sînt:

minimum — 0,35 m adîncime
— 0,70 m lungime
— 2,00 m înălțime
maximum — 0,45 m adîncime
— 1,60 m lungime
— 2,50 m înălțime.

Scanned with OKEN Scanner

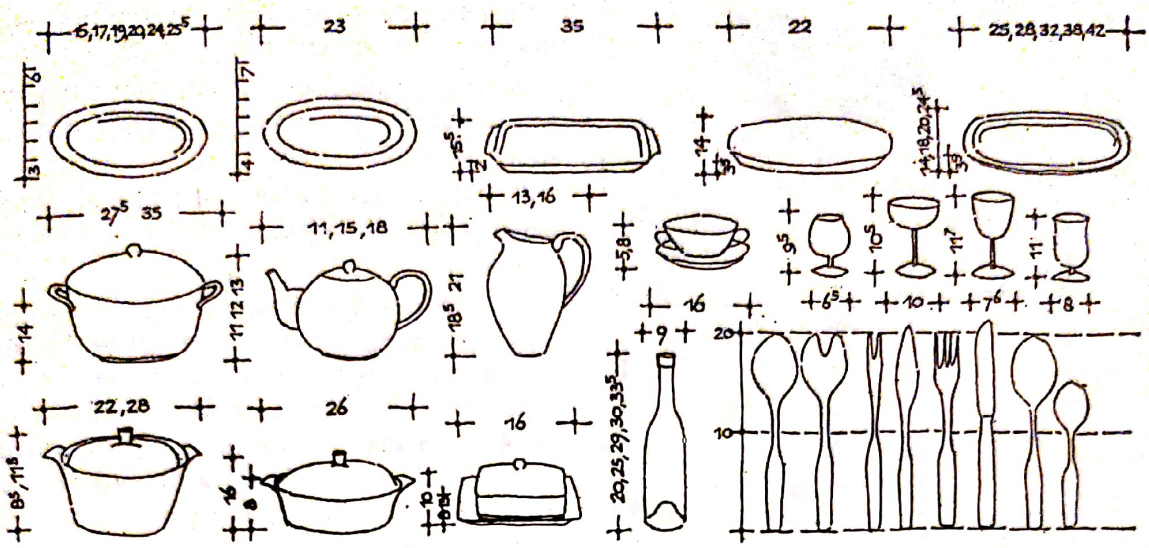


Fig. 1.77. Dimensiunile veselei.

Măturile şi bătătorul de covoare se agaţă la 1,50 m înălţime, într-o despărţitură aflată la extremitatea dulapului. Cîrpele de praf se agaţă pe dublura uşii. Coşurile pentru lenjeria murdară, de o capacitate de circa 2,5 kg rufe murdare, se plasează lîngă maşina de spălat rufe, dacă e posibil (ideal este ca ambele să fie încorporate într-un dulap în perete). Taburetul de bucătărie are latura de circa 15—20 cm adîncime.

În *baie* se prevăd dulăpioare agăţate pentru păstrarea prosoapelor (50 × 30 × 30) şi un dulăpior pentru medicamente (v. 8.5.3, *Farmacia casei)* şi obiecte de toaletă (50 × 30 × 30 cm cu 3—4 rafturi).

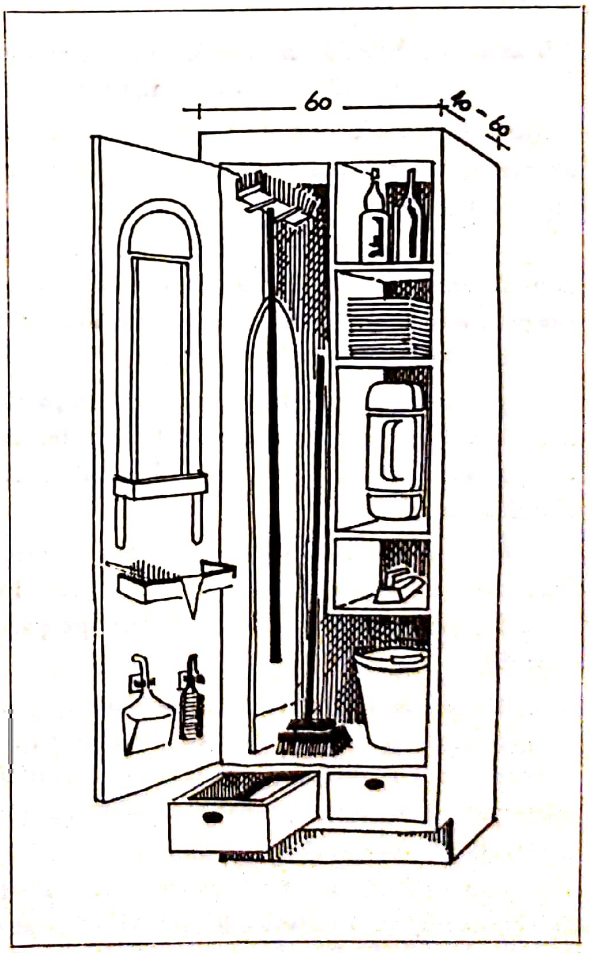


Fig. 1.78. Debara.

b. MOBILA DE ŞEDERE ŞI DE ODIHNĂ

O mare parte a vieţii ne-o petrecem şezînd (la lucru, acasă, la spectacole, în maşină etc.); mobila destinată acestui scop (taburete, scaune, fotolii, canapele, bănci, paturi, divanuri) trebuie să îndeplinească condiţii optime de comoditate şi confort.

Taburetul (fig. 1.79) este utilizat un timp scurt, deoarece neavînd spetează, şederea devine curînd obositoare. Se foloseşte la planşetă, în laborator, în atelier, la baruri, în bucătărie, în faţa pianului.

Scanned with OKEN Scanner

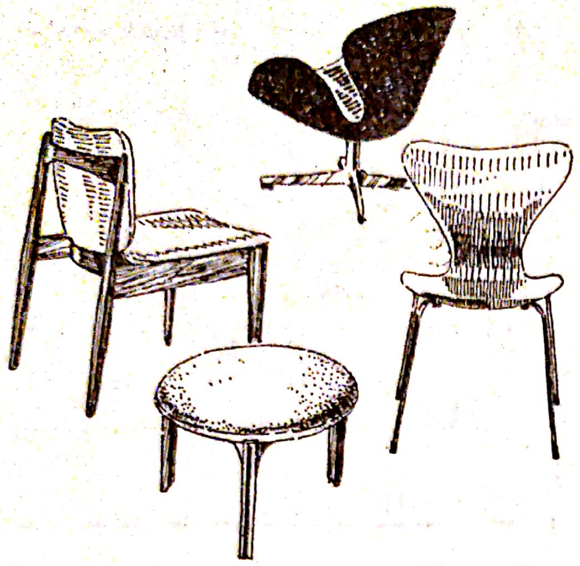


Fig. 1.79. Taburete și scaune.

Scaunele de sufragerie au spătarul mai puțin înclinat și un gabarit mai mic.

Pentru scaunele de lucru se prevăd perne sau tapiserii mai rigide și spătarul aproape drept.

Spătarele care formează un unghi perfect drept cu planul de ședere conferă o atmosferă solemnă.

Fotoliile pot fi piese grele, voluminoase sau ușoare, aerate, prevăzute cu spătar și părți laterale de sprijin (fig. 1.81). Există și fotolii fără brațe (fig. 1.82), acestea asamblate cîte 3—4 formează o canapea și cîteodată (cînd este posibil) se înglobează în mobilierul complex cu utilizări multiple.

La unele tipuri de fotolii înclinarea spătarului și a planului de ședere pot fi reglate cu ajutorul unui dispozitiv special; uneori sînt și extensibile,

Dimensiuni: 30×30 cm, h=32 cm, obișnuite
40×42 cm, h=73 cm, pentru bar.

Scaunele trebuie astfel proiectate încît să asigure o poziție confortabilă a corpului atunci cînd sînt folosite.

Specialiștii au făcut cercetări bazate pe considerente antropometrice și ortopedice asupra poziției corpului omenesc în ședere (fig. 1.80) ajungînd la următoarele concluzii:

— greutatea corpului trebuie să se repartizeze uniform pe toată coapsa, în așa fel ca aceasta să fie în contact de-a lungul ei cu blatul scaunului;

— înălțimea la care se fixează blatul pentru ședere să fie egală cu înălțimea gambei, în așa fel ca talpa piciorului să stea bine pe pardoseală;

— planul de ședere, ca și spătarul, trebuie ușor înclinat spre spate, ca să preia o parte din greutatea corpului și să se realizeze astfel relaxarea sistemului muscular și buna circulație a sîngelui în organism;

— spătarul trebuie să fie modelat în așa fel ca omoplații, și totodată mijlocul, să se poată rezema bine. Înclinarea lui depinde și de funcția pe care o îndeplinește.

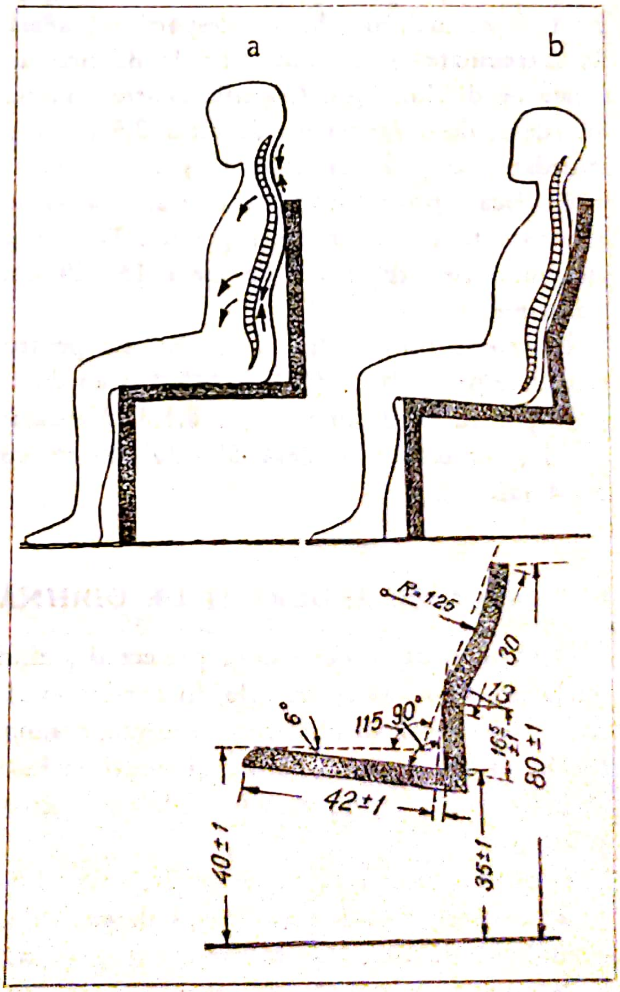


Fig. 1.80 a. Formă incomodă a spătarului. b. Formă comodă a spătarului.

Scanned with OKEN Scanner

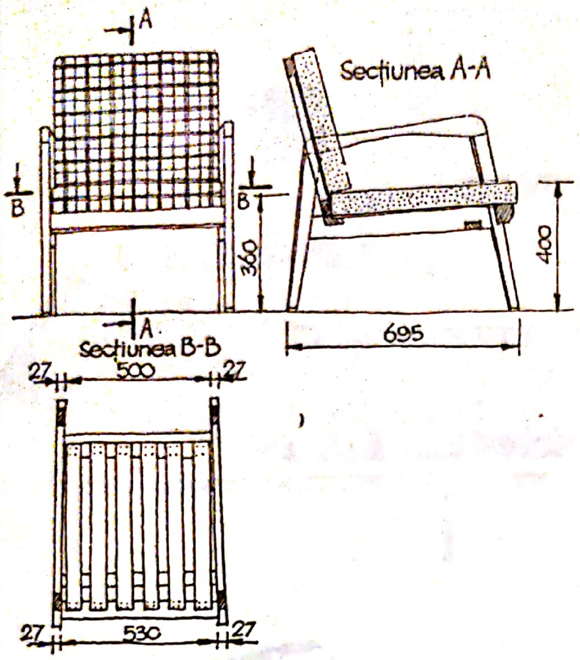


Fig. 1.81. Fotoliu.

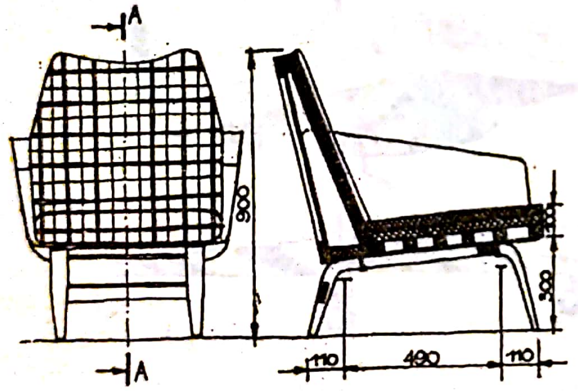


Fig. 1.82. Fotoliu fără brațe.

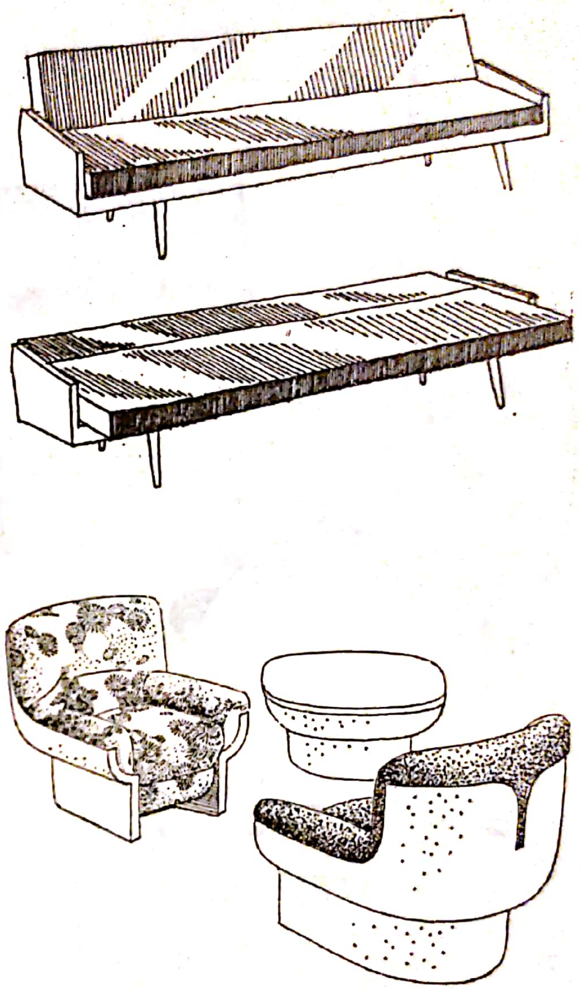


Fig. 1.83. Canapele şi fotolii.

transformîndu-se într-un pat pentru o singură persoană *.

Băncile, pentru care se prevăd perne mobile, se întrebuinţează atît ca mobilier de grădină, cît şi în diverse încăperi ale apartamentului (cînd au un finisaj mai îngrijit).

Canapeaua (fig. 1.83 şi 1.84) are acelaşi gabarit ca fotoliile, lungimea variind însă între 1,80—2,00 m. Această mobilă poate servi la nevoie şi pentru dormit cînd, ori se scot pernele de pe spătar, pentru a se mări lăţimea utilă, ori se extinde, transformînd-o într-un adevărat pat pentru dormit.

Construcţiile extensibile ale mobilei pentru şedere oferă multe avantaje: ocupă spaţiu puţin în timpul zilei (noaptea putîndu-se transforma în pat pentru o persoană sau pentru două persoane), reprezintă un grad de confort ridicat, sînt rezistente şi uşor manevrabile.

* Fotoliile-extensibile se folosesc pentru prietenii sau rudele care rămîn peste noapte; nu este recomandabilă o folosire zilnică.

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 1.84. Mobilier de şedere: canapele şi fotolii.

c. MOBILA PENTRU DORMIT

Această mobilă cuprinde *patul* şi *divanul*. Dimensiunile curente ale patului (fig. 1.85) sînt:

— 90 cm×200 cm pentru o persoană
—135 cm×200 cm pentru două persoane
— 55 cm×120 cm pentru copii mici
— 60 cm×160 cm pentru copii mari

(pentru copii este bine să se execute de la început paturi cu lungimi reglabile).

Paturile cu construcţie fixă sînt dimensionate pentru două persoane. Ele sînt formate dintr-un cadru asamblat cu părţile laterale şi din saltele detaşate, aşezate pe suporturi elastice sau rigide, sau pe rame prevăzute cu arcuri şi umplutură.

Capetele patului, care s-au redus mult ca înălţime în ultimii ani, pot avea rol portant sau pot sta pe picioare, legate cu elemente orizontale sau cu montanţi. Acestea au rol funcţional, dar au şi un important caracter decorativ: dacă sînt din lemn aparent, se finisează cu îngrijire sau se aplică intarsii, sculpturi, incrustaţii, ori se capitonează cu mătase sau stofă.

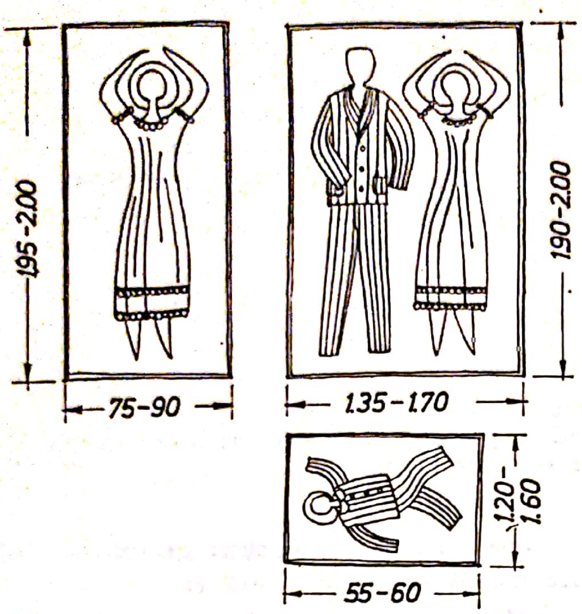


Fig. 1.85. Scheme de pat.

Paturile rabatabile, pliante sau glisante, se folosesc cu succes în încăperile de dimensiuni reduse. Ele se înglobează în nişe, în dulapuri înzidite sau într-o piesă specială (fig. 1.86).

Divanul este compus dintr-un cadru de lemn (montat pe picioare sau pe soclu) peste care se aşază fie o saltea mobilă, fie o saltea tapiţată legată de soclu. Uneori este prevăzut cu sertare în partea de jos.

Mobila de şedere şi odihnă este de obicei tapiţată, tipurile de tapiţerie putînd fi *fixe* sau *detaşabile*.

În grupa tapiţeriilor fixe există următoarele variante:

— tapiţerii cu umplutura din fibre vegetale sau animale aşezate pe o reţea de arcuri susţinute de chingi, traverse din lemn etc.;

— tapiţerii cu umplutură din fibre vegetale, pîslă sau plăci din burete spongios, fixate pe

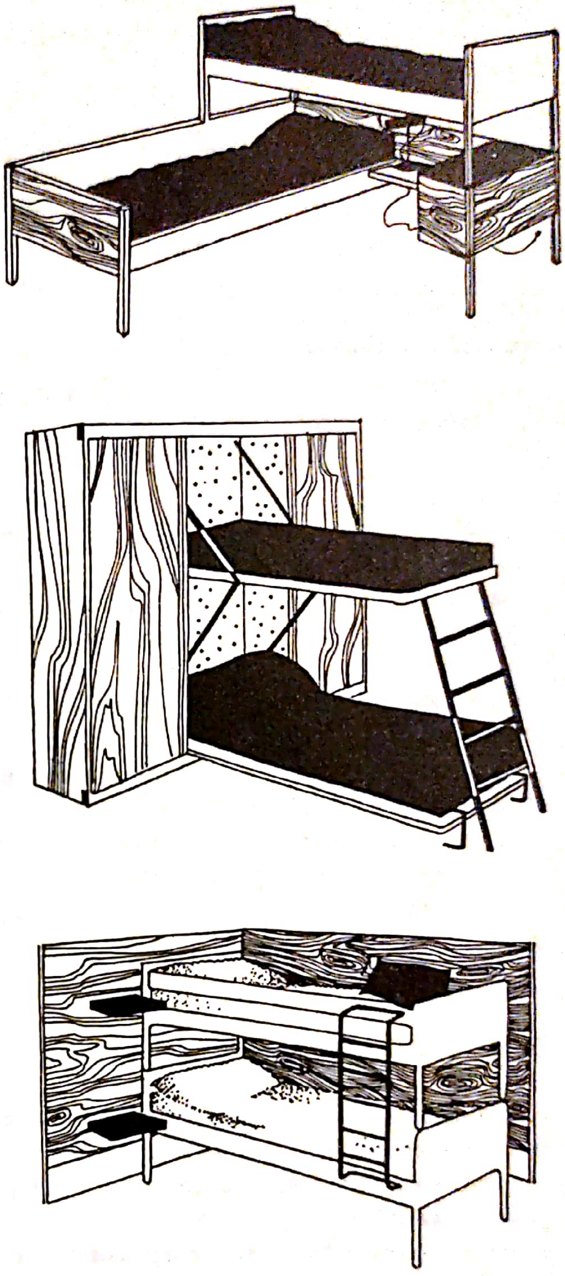
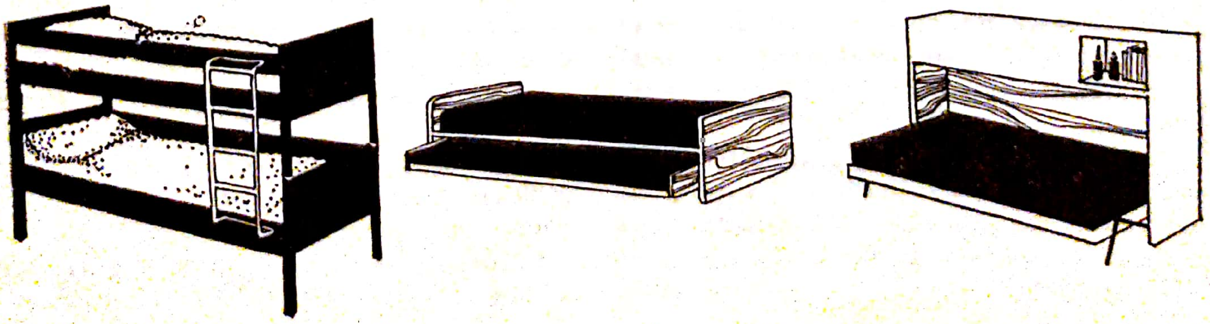


Fig. 1.86. Paturi rabatabile, extensibile, pliante.



Scanned with OKEN Scanner

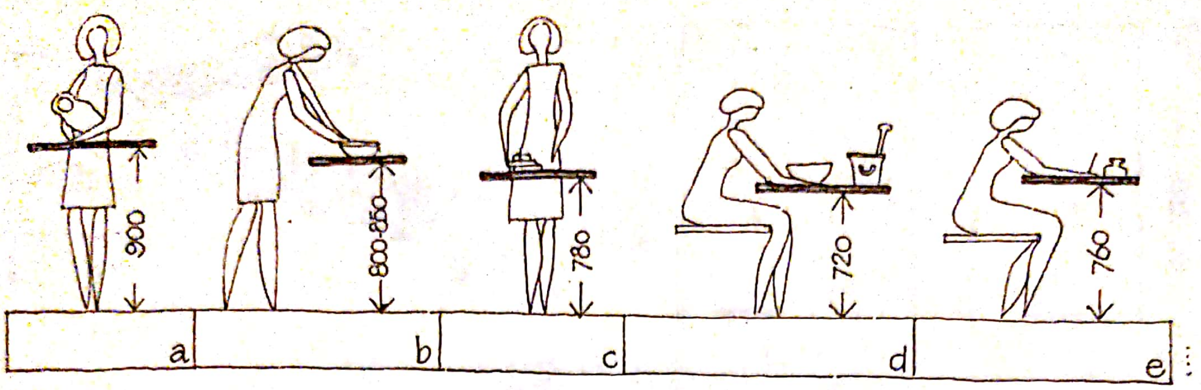


Fig. 1.87. Înălţimi de mese:
a. de lucru, în picioare; b. de preparat masa (poziţia în picioare); c. de serviciu; d. de bucătărie; e. masă de studiu. (Cotele sînt date în mm)

arcuri, care se montează pe plăci din placaj PFL sau pe traverse din lemn;

— tapiţerii cu umplutură din plăci de cauciuc sau poliuretan, aşezate pe plăci fibro-lemnoase sau placaj.

Grupa tapiţeriilor mobile cuprinde pernele şi saltelele detaşabile, aşezate direct pe suporţi elastici sau rigizi. Acestea sînt executate din plăci spongioase cu găuri, îmbrăcate în stofă, mătase sau creton de mobilă (fixe sau prevăzute cu fermoar) şi aşezate pe suporturi formate din chingi elastice, traverse rigide sau arcuri spiralate.

d. TIPURI DE MESE

În camera de zi sau în holuri, de obicei în faţa canapelei şi lîngă fotolii, se aşază măsuţe de gabarit mic (între 40—60 cm), cu suprafeţe şi forme variate.

Masa de lucru poate face corp comun cu mobila complexă, cu utilizări multiple ale camerei de zi, sau, poate fi independentă, sub formă de masă obişnuită ori birou în aceeaşi încăpere sau în camera copiilor.

De asemenea, mai poate fi constituită dintr-o placă rabatabilă care să acopere o casetă agăţată (gen « secretaire ») în încăperile mici, eventual în dormitor.

Înălţimea liberă (fig. 1.87) sub placa mesei trebuie să fie de numai 60 cm pentru a se putea sta comod cu picioarele, iar înălţimea feţei de deasupra trebuie să fie de 76 cm (între 73—78) de la sol.

Zona minimă a suprafeţei pentru scris se recomandă să fie de 70×60 cm.

Mesele pentru lucru sînt cu sau fără sertare. Adesea se aşază lîngă ele corpuri independente, cu multe sertare, pentru depozitarea obiectelor. Dacă acestea sînt de înălţime mai mică decît masa de lucru, pot folosi pentru sprijinirea telefonului sau pentru maşina de scris.

Corpurile mesei de lucru (birou) se închid cu uşi sau rulouri. De multe ori, se prevăd plăci extensibile ajutătoare, pentru mărirea suprafeţei de lucru.

Masa pentru prepararea alimentelor poate fi constituită din blatul dulapului destinat depozitării veselei. Adîncimea obişnuită este între 55—60 cm şi înălţimea de la sol 80—150 cm. Soclul este retras cu circa 6 cm. Blatul este scos în afară cu 3 cm, pentru a forma un rebord de care să se poată fixa maşinile de tocat carne, de măcinat nuci, de pisat zahăr etc. Pentru acest scop se prevăd adeseori plăci extensibile care se trag atît cît este nevoie, ele servind şi pentru a mări la nevoie suprafaţa de lucru. Indispensabil este un taburet înalt de circa 60 cm, căruia i se rezervă un spaţiu (un gol) în frontul de lucru.

Masa pentru servitul mesei este recomandabil să fie extensibilă sau chiar pliantă.

Dimensiunea mesei se stabileşte în raport cu suprafaţa pe care o ocupă tacîmurile şi vesela pentru o persoană. Se socoteşte 55 cm× ×30 cm pentru o persoană.

Mese dreptunghiulare:

— pentru 4 persoane — 1,20×0,80 m (lăţimea minimă 60 cm);

— pentru 6 persoane — 1,40×0,80 m.

În primul caz, persoanele se aşază pe cele două laturi lungi, în al doilea, persoanele se aşază şi pe laturile scurte;

— pentru 10 persoane — 0,90×2,50 m.

Mese pătrate:

— pentru 4 persoane — 0,85×0,85 cm sau
— 0,90×0,90 cm.

Mese rotunde:

— pentru 4 persoane — 0,90 m diametru
— pentru 10 persoane — 1,50 m diametru.

Mesele extensibile se realizează prin rabatare, rotire şi glisare sau prin combinarea acestor sisteme.

1.2.5. MOBILIERUL CU FUNCŢIUNI MODERNE

În secolul XX, spaţiului arhitectural interior începe să i se atribuie un sens cu totul nou. Eliberarea arhitecturii contemporane din cătuşele unei gîndiri convenţionale schimbă în întregime aspectul concepţiilor în această direcţie. Astfel, unele idei noi ca valorificarea la maximum a spaţiului, reducerea înălţimilor la strictul necesar, eliminarea decoraţiilor inutile operează un adevărat miracol în ambianţa interioarelor.

Se naşte un nou tip de ornamentaţie: aceea a ornamentului integrat, semnificativ.

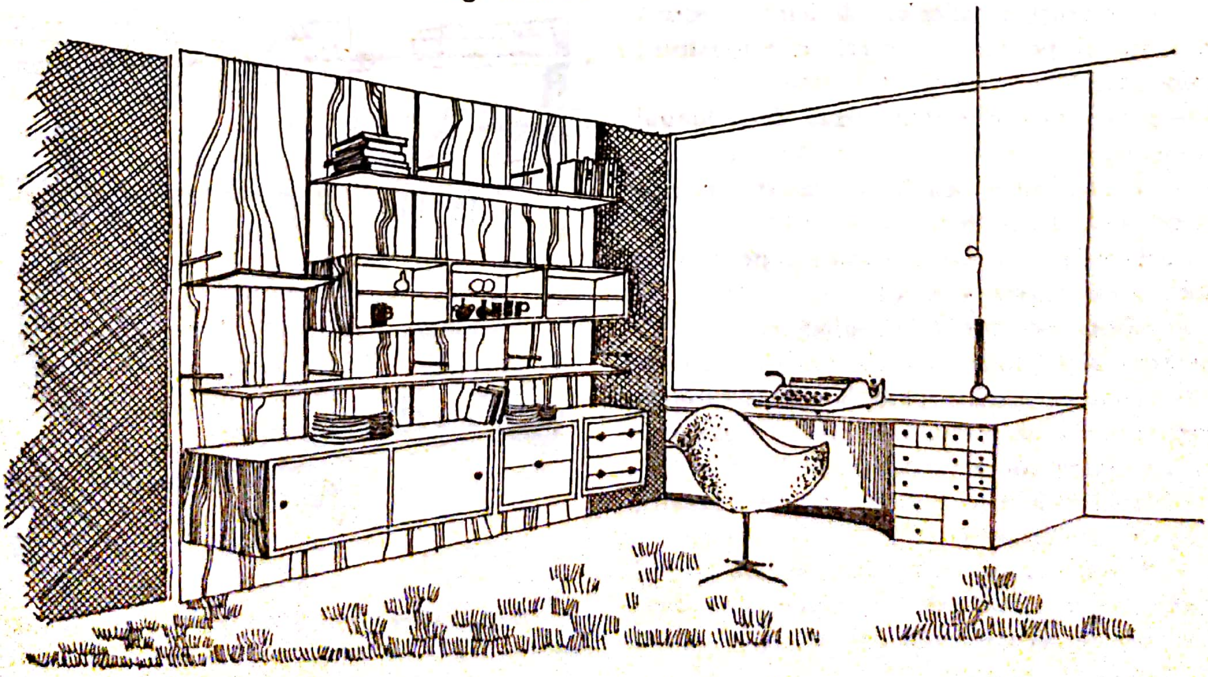
Trebuie subliniat faptul că nu este vorba aici de simplism sau de dictatura schematismului, care exclud frumuseţea, ci de un nou ideal estetic care se realizează printr-un proces de eliminare al ornamentaţiei excesive şi, în acelaşi timp, de integrare a elementelor componente într-un ansamblu armonios.

Mobilierul trebuie proiectat, pentru spaţiul care îi este rezervat, cu materialele şi mijloacele tehnice ale secolului în care trăim.

a. MOBILA COMBINATĂ

Scopul urmărit prin acest gen de mobilier este ca obiectele cele mai variate ca formă, dimensiuni şi funcţie să-şi găsească locul, la îndemîna oricui, într-o piesă unică, compartimentată în mod practic şi raţional, în aşa fel încît să se realizeze o maximă economie de spaţiu şi un maximum de efect estetic. Mobilierul acesta se confecţionează de obicei din elemente mobile tipizate, care se pot achiziţiona în timp, se pot combina şi mări după necesităţi. Structura este alcătuită din panouri sau montanţi, pe care se aşază rafturi şi sertare, dulăpioare şi casete de diferite dimensiuni, permiţînd un joc variat de cuplări (fig. 1.88).

Fig. 1.88. Mobilă combinată.



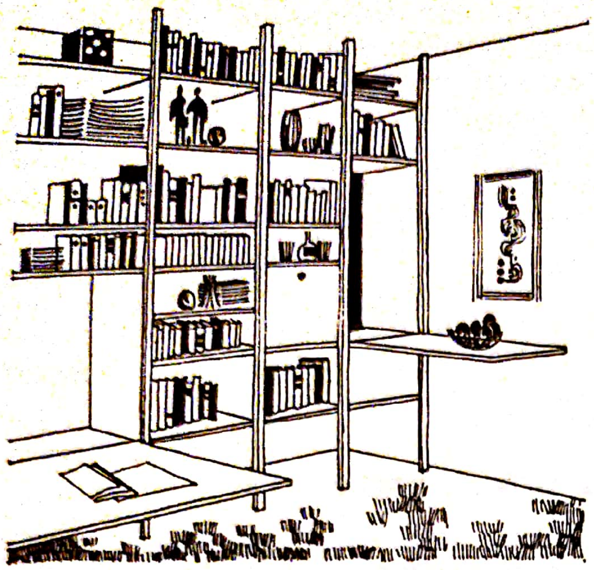


Fig. 1.89. Mobilă combinată.

Mobila combinată poate fi asamblată după diferite procedee:

— pe montanţi din lemn sau metalici, paraleli, fixaţi în perete (fig. 1.89);

— pe panouri pline, perpendiculare pe planul peretelui (perforate sau crestate pe margine pentru a permite agăţarea pieselor la diferite înălţimi, după necesităţi);

— pe stîlpi fixaţi în plafon şi în pardoseală sau numai în pardoseală (formînd un perete despărţitor);

— pe suporţi metalici sau de lemn în formă de scară şi pe care se aşază direct rafturi, casete etc.;

— pe un caroiaj metalic fixat de-a lungul peretelui;

— pe sistemul « jocului de cuburi », aşezate unele peste altele etc.

Elementele care se intercalează pe suporţi sînt şi ele foarte variate:

— rafturi de diferite lungimi şi adîncimi (pentru cărţi, bibelouri, obiecte decorative);

— casete cu uşi transparente pentru anumite cărţi sau obiecte preţioase (prevăzute eventual cu un sistem de iluminare interior);

— casete cu uşi glisante pentru discuri, magnetofon, benzi etc.;

— măsuţe de lucru rabatabile care închid diverse compartimentări (sertăraşe, despărţituri pentru dosare, clasoare etc.);

— sertare de diverse înălţimi (se plasează mai jos);

— dulăpioare cu uşi basculante, rotative etc. (pentru bar).

Intercalarea elementelor trebuie făcută cu multă abilitate evitîndu-se stridenţele supărătoare, astfel încît ansamblul, în întregime, să apară ca o structură unitară. Rafturile deschise vor alterna cu piesele închise, casetele compuse (prin juxtapunere) constituind, prin poziţionarea lor, un joc agreabil între plin şi gol, ceea ce face ca aspectul general al acestui mobilier complex să fie aerat şi diferenţiat (fig. 1.90—1.93).

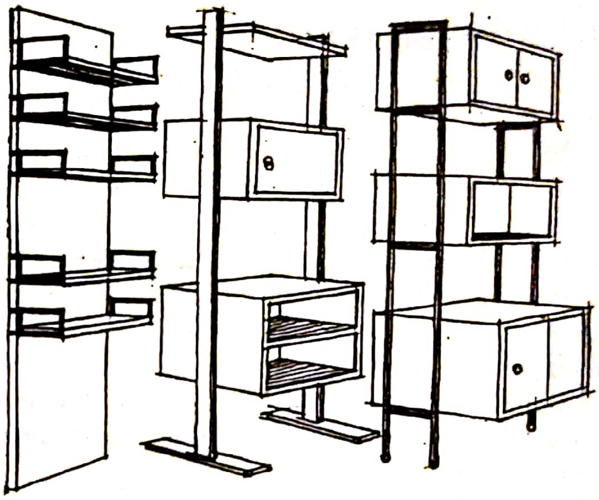


Fig. 1.90. Mobilă complexă.

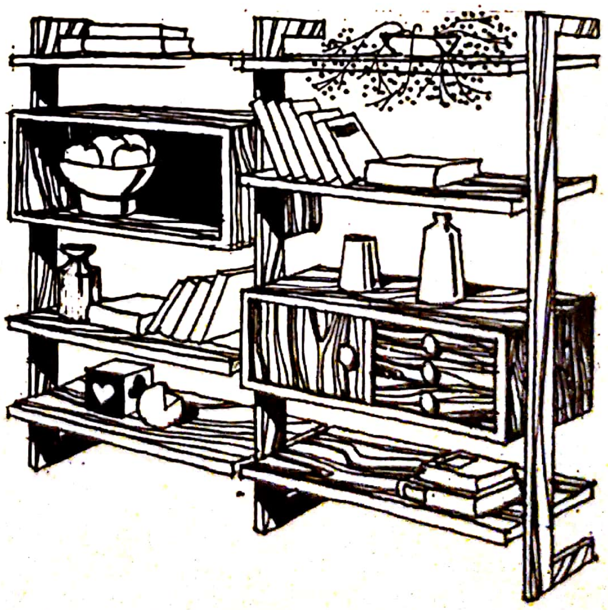


Fig. 1.91. Casete înglobate în mobila multifuncţională.

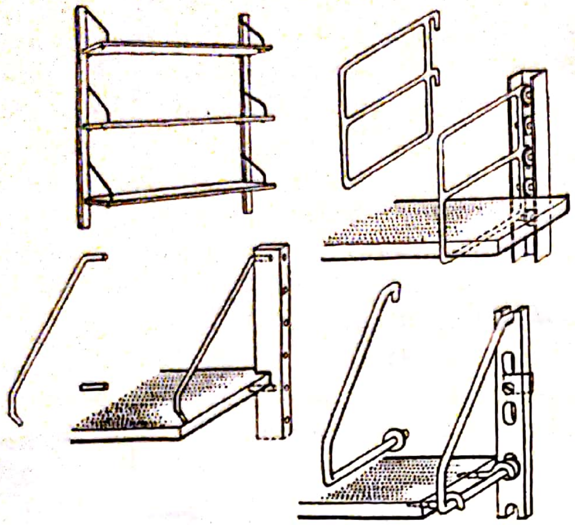


Fig. 1.92. Bibliotecă montată pe scăriţe metalice.

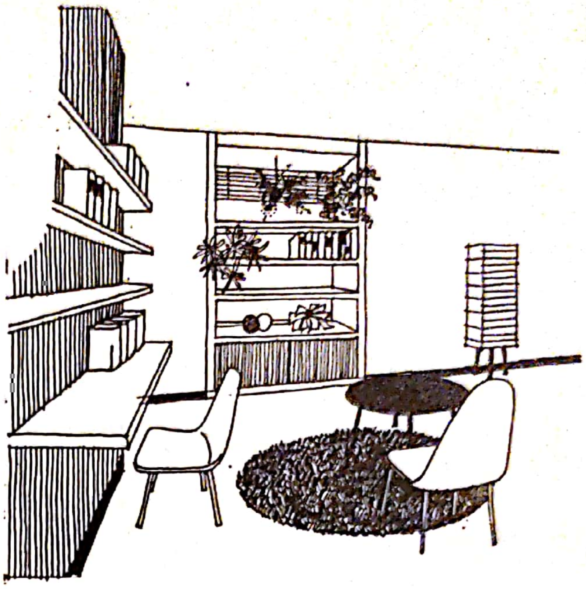


Fig. 1.93. Colţ de studiu.

b. PIESE DE MOBILIER ESCAMOTABILE

Scaunele şi *fotoliile pliante* sînt foarte variate ca formă şi dimensiuni. Există, de exemplu, cele pentru camping, cu osatura din tuburi de aluminiu articulate şi pînză colorată (uni, vărgată sau înflorată). Acestea — dacă li se înlocuieşte pînza caracteristică cu stofe sau mătase de mobilă (în ton cu tapiţeria camerei) sau cu material plastic imitînd pielea sau cu blană sintetică — pot servi, astfel înnobilate, ca scaune de rezervă pentru musafiri.

Unele scaune pliante au osatura din lemn. Ele au aspectul puţin mai greoi. Dacă sînt executate dintr-un lemn mai bun se pot folosi chiar în interioare pretenţioase — bineînţeles, prevăzîndu-se întotdeauna perne, potrivite ca culoare şi textură cu ambianţa existentă.

Mesele pliante sînt executate din elemente metalice sau din lemn, cu picioare în X şi cu un blat care se strînge în două sau trei părţi.

Mesele pliante cu două picioare sînt formate dintr-un blat fix cu o latură pe perete, care se rabate prin ridicare şi prezintă, în cazul acesta, un intrados format dintr-un panou decorativ (pictat sau caşerat cu diverse texturi).

Mesele din lamele de lemn formează o suprafaţă continuă (care se înfăşoară în jurul unui rulou de circa 30 cm diametru, fixat în perete), care se derulează prin tragere şi se fixează pe două console care se rabat la perete. Un sistem de tacheţi mobili fixează lamelele în poziţia întinsă.

Mesele juxtapuse intră una într-alta ocupînd un spaţiu minim. Sînt deosebit de practice şi ne sînt de mare ajutor, atunci cînd avem mulţi musafiri (fig. 1.94).

Paturile juxtapuse pot glisa ca şi mesele, unul într-altul, în aşa fel încît ocupă locul unui singur pat, chiar atunci cînd se pot desfăşura cîte trei. Pentru a nu fi la înălţimi diferite se prevăd picioare rabatabile sau pliante (fig. 1.95).

Paturile pliante sînt cele de tip « camping » (fig. 1.96) din tuburi metalice şi pînză (care se pot strînge complet şi depozita într-un dulap, într-un sertar sau o nişă).

Paturile canapea (gen american) funcţionează automat prin manevrarea unui buton sau a unei pedale acţionată cu piciorul (fig. 1.97). Salteaua este foarte plată şi este formată din burete spongios de tip « relaxa ». În poziţie deschisă aceste paturi au dimensiunile de 1,80 × 2,30 m şi închisă, de 1,80 × 0,87 m.

Banchetele se pot transforma în paturi gemene pentru două persoane. De inspiraţie japoneză, ele sînt îmbrăcate în perne mari, prin modificările cărora se pot obţine ziua canapele sau fotolii, lăsînd liberă o parte din banchetă care serveşte — în prelungire — ca masă joasă.

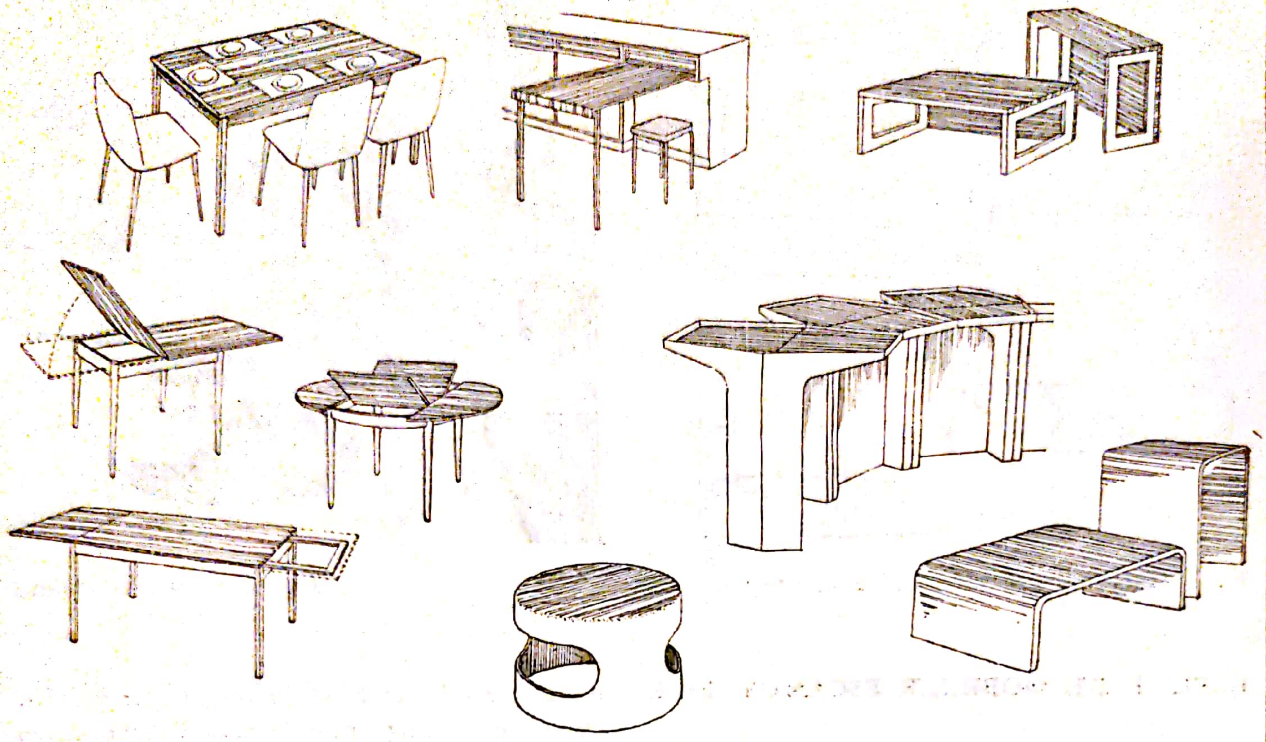


Fig. 1.94. Tipuri de mese şi scaune.

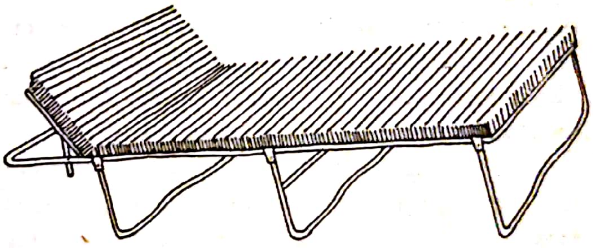


Fig. 1.96. Pat pliant gen camping.

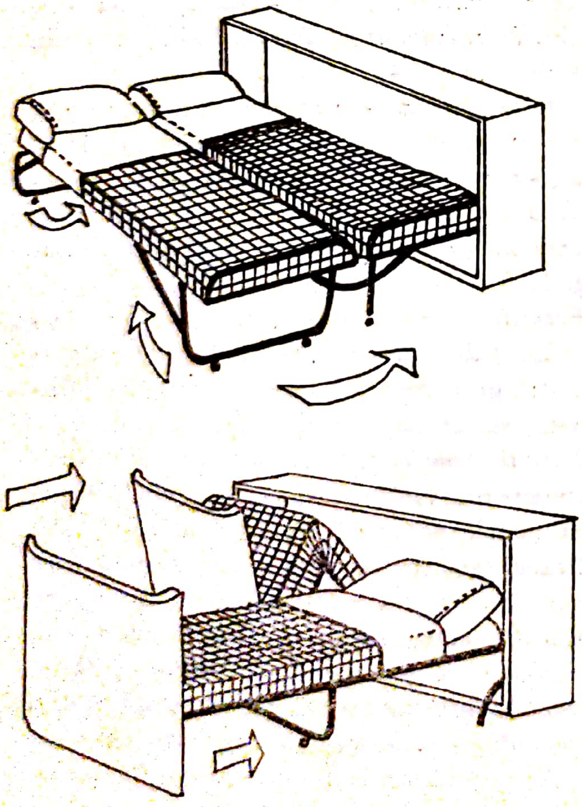


Fig. 1.95. Pat desfăşurabil în trei părţi cu picioare rabatabile.

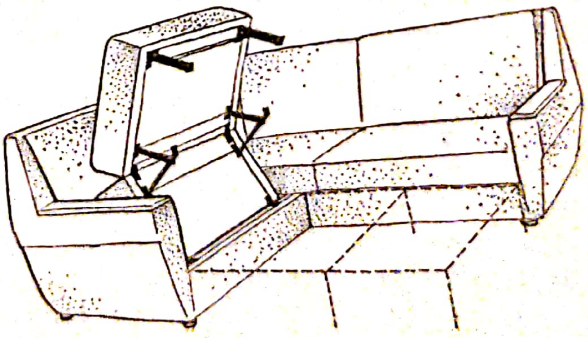


Fig. 1.97. Canapea pat (gen american).

Scanned with OKEN Scanner

Canapelele-pat sînt de două tipuri:

— cele care se trag în sensul lungimii (deci lăţimea canapelei este egală cu lăţimea patului; avantajul acestui sistem este că mobila nu se deplasează şi patul are un spătar solid);

— cele care se trag în sensul lăţimii, al căror spătar se rabate în aşa fel încît ajunge la nivelul suprafeţei de şedere, formînd o saltea suficient de lată pentru a permite unei persoane să stea întinsă comod.

Patul montat în dulap sau în perete este ascuns în spatele unei uşi de dulap obişnuit sau în spatele unei perdele. Adesea intradosul patului este finisat la fel ca peretele pentru a fi total invizibil (fig. 1.98).

Există paturi suprapuse, fixate în perete (printr-un cadru de lemn), care ziua se rabat la perete şi care nu au nevoie decît de 30—40 cm adîncime în nişe. Pe intradosul patului de jos se prevăd blaturi rabatabile care servesc în timpul zilei ca măsuţe de scris.

Paturile « în ladă » au ziua aspectul unei biblioteci sau al unui dulăpior (se soluţionează pe lungime sau lăţime). Sînt prevăzute cu o saltea tapiţată, aşezată pe un suport metalic, care se ridică şi se strînge într-o cutie, formînd o mobilă de sine stătătoare.

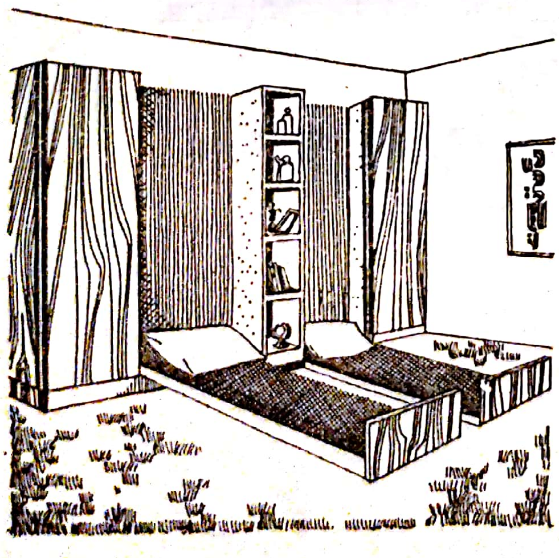


Fig. 1.98. Pat rabatabil.

c. MOBILA ADAPTABILĂ

Prezintă avantajul că permite diferite utilizări şi se poate transforma după necesitate. O asemenea soluţie este foarte bună pentru echipamentul camerei copiilor care se poate înlocui uşor, pe măsură ce cresc cei mici. În fig. 1.99 sînt reprezentate taburete care printr-o simplă răsucire pot fi folosite pentru două înălţimi.

Sistemul de prindere cu cep şi găuri prezintă avantajul că blaturile intermediare se pot ridica sau coborî în aşa fel încît copiii de diverse vîrste să nu fie incomodaţi cînd stau pe scaune sau la măsuţe.

Mesele sau birourile pentru copii (fig. 1.99) pot fi şi ele folosite mulţi ani dacă sînt prevăzute cu picioare reglabile, care pot avea:

— un picior culisant;

— o placă la perete (care să alunece pe două profile metalice sau de lemn), fixată prin înşurubare la 2—3 înălţimi;

— o casetă cu faţa rabatabilă, fixată pe montanţi verticali, la înălţimea dorită.

Paturile se pot regla la trei lungimi diferite, fie prin panourile de capăt care se rabat, sau se trag, fie prin adaosuri la extremităţile mobilei.

Există în comerţ şi paturi de copii care se lungesc, ajungînd la dimensiuni de 1,90 × × 0,90 m, părţile laterale transformîndu-se în rafturi de cărţi.

În camera de zi, în camera de studiu (dacă există), ca şi în sufrageriile moderne, se folosesc din ce în ce mai frecvent mese care se măresc şi se micşorează. Există diferite sisteme de reglare pe verticală sau pe orizontală, sau mixte (de reglare simultană pe orizontală sau pe verticală), care întrunesc avantajele ambelor sisteme.

d. MOBILA DIN ELEMENTE TIPIZATE

Mobila compusă din moduli tipizaţi, care a cîştigat din ce în ce mai mulţi adepţi în ultimii ani, prezintă o serie întreagă de avantaje:

— piesele se pot folosi separat sau se pot grupa şi include în ansamblul existent, format dintr-o combinare variată a tipurilor de bază;

— se poate obţine o mare varietate în aspect;

Scanned with OKEN Scanner

— se obține în același timp o unitate de ansamblu;

— corpurile tipizate se completează, în timp, după necesitate;

— corpurile ca și elementele componente sînt mai accesibile decît garniturile complexe*;

— toate elementele tipizate au o organizare funcțională elastică, știut fiind că necesitățile unei familii se modifică în timp;

— datorită unei modulări raționale, piesele de mobilier tipizate pot fi combinate pe orizontală sau pe verticală, într-o alternanță ritmată a suprafețelor și volumelor, ceea ce creează condiții variate de amplasare, după necesitățile interiorului fiecăruia, după gust și preferință;

— majoritatea pieselor de mobilier tipizate sînt multifuncționale.

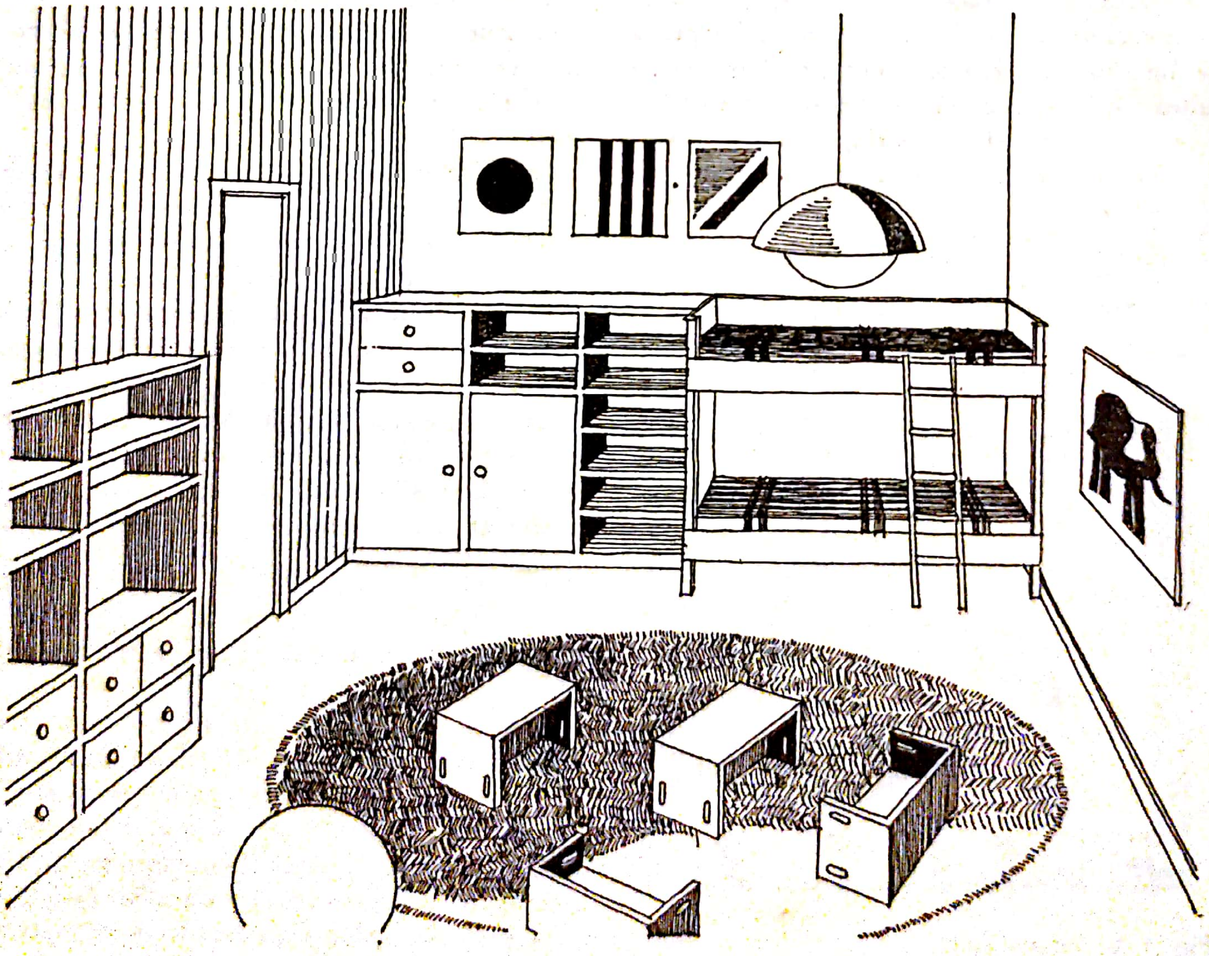
* Există corpuri tipizate (biblioteci, casete, mese, corpuri cu sertare etc.), elemente componente (rafturi, montanți, suporturi, bare pentru haine) și elemente decorative etc.

e. UTILIZAREA MODERNĂ A MOBILEI STIL

Asocierea mobilei stil cu mobila modernă prezintă o serie de dificultăți și nu este întotdeauna posibilă. Pentru a înlătura unele greșeli de asamblare și pentru a realiza o impresie de bun gust și armonie este necesară cunoașterea cîtorva reguli de ordin general.

În general, trebuie să se înlăture alegerea unui mobilier aparținînd stilurilor încărcate (baroc, rococo, Ludovic XV) sau a celor cu caracter somptuos, care strivesc ansamblul și reduc proporția încăperii.

Fig. 1.99. Mobilier pentru camera de copii.



În locuinţa modernă nu se pot introduce decît mobile cu linii simple, de dimensiuni reduse, care să se potrivească spaţiului diminuat al locuinţelor actuale (fig. 1.100). De exemplu, se recomandă amatorilor de « mobilă de epocă » alegerea unor piese aparţinînd stilurilor: Ludovic XIII, Haute Époque, Ludovic XVI şi Directoire, Carol X (care păstrează liniile drepte şi severe ale stilului Empire, lipsindu-i însă decoraţia acestuia), Napoleon III şi Ludovic Filip.

O ladă, două fotolii şi o masă sînt suficiente (dacă sînt de calitate) pentru a da o notă « stil » unei încăperi contemporane. Paturile mari şi scrinurile masive nu se armonizează niciodată cu un ansamblu modern.

Bufeturile şi dulapurile masive ale mobilei stil nu se folosesc decît în cazuri cu totul speciale, atunci cînd se dispune de spaţiu suficient.

Combinaţia stilurilor conferă, atunci cînd este bine făcută, personalizarea unui interior, dar, după cum s-a mai arătat, este o operaţie foarte delicată.

Este preferabil să se asocieze piese de mobilier aparţinînd unor stiluri diferite, decît să se reunească într-o încăpere mobile disparate din acelaşi stil.

Mobilele de epocă pe care le alegem trebuie să îndeplinească o serie de condiţii esenţiale: să fie frumoase, de calitate (nu pastişe) şi puţine la număr, în aşa fel încît să atragă independent privirea, să se grupeze împreună cu mobilierul modern cu aceeaşi structură (de exemplu mobila în care predomină linia curbă sau mobila în care predomină linia dreaptă).

Studiind evoluţia mobilierului se poate observa că preferinţa pentru liniile drepte a alternat cu cea pentru liniile curbe, după cum urmează:

— stilul Haute Époque şi Ludovic XIII (linii drepte)

— stilul Ludovic XIV şi Regence (linii drepte şi simple)

— stilul Ludovic XV (linii curbe)

— stilul Ludovic XV — Directoire — Empire (linii drepte)

— stilul Restauration şi Carol X (linii drepte şi simple)

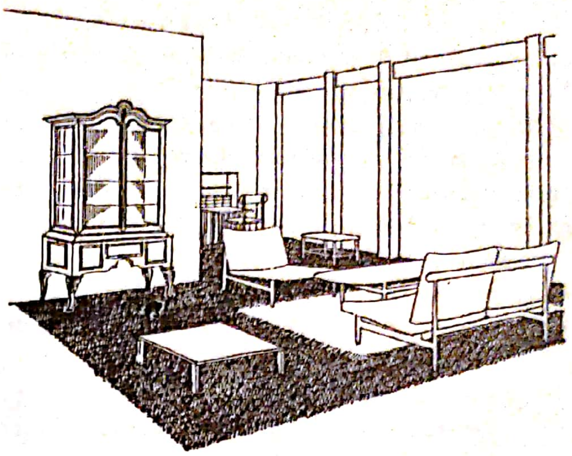


Fig. 1.100. Ansamblu armonios de stiluri.

— stilul Ludovic Filip şi Napoleon III, 1900 (linii simple).

Nu se pot asocia:

— stilul Ludovic XIII şi Empire (cu toate că au linii drepte)

— stilul Ludovic XIV şi Carol X (cu toate că au trăsături comune).

Se pot asambla cu mobilierul modern acele mobile stil care s-au născut dintr-o reacţie spre simplitate:

— stilul Regence, care a apărut ca un protest contra mobilierului încărcat;

— stilul Ludovic XVI şi Directoire, o reacţie împotriva barocului;

— stilul Carol X, care simplifică stilul Empire etc.

Modul de tratare a lemnului şi chiar esenţa acestuia trebuie să se armonizeze. În această ordine de idei trebuie să se evite amestecul de:

— mobilier de lemn ceruit cu mobilier de lemn lăcuit;

— mobilier de lemn lăcuit cu mobilier de lemn pictat;

— mobilier de lemn deschis la culoare cu mobilă pictată;

— mobilier de lemn roşu (acaju, cireş) cu mobilier de alte esenţe.

Se recomandă de asemenea să nu se combine decît stiluri cu ornamentaţie din aceeaşi familie şi din aceeaşi sursă de inspiraţie (de exemplu mobilierul stil Regence cu mobilierul stil Ludo-

vic XV, mobilierul stil Ludovic XVI cu mobilierul stil Directoire, mobilierul stil Carol X cu mobilierul stil Napoleon III).

În ceea ce priveşte ornamentaţia, aceasta trebuie să fie de egală valoare, fie că este prevăzută cu incrustaţii, cu sculpturi, cu decoraţii în bronz sau cu marchetării etc.

Trebuie să se evite asocierea mobilelor sculptate cu cele nervurate, combinaţia între mobilă bogat ornată şi cea fără ornamentaţie (fig. 1.101), alăturarea mobilei sculptate şi nervurate de mobilierul cu ornamente în bronz, alăturarea mobilei cu incrustaţii de mobila marchetată.

Mobilele trebuie să fie aşezate în încăpere după anumite criterii.

Nu pot sta alături mobile de aceeaşi importanţă ca volum. De exemplu, două mobile masive nu se pun niciodată una lîngă cealaltă, fiindcă se demonetizează reciproc.

Se asociază bine stilul englez cu linii drepte cu stilul Ludovic XVI, cînd mobilierul este de proporţii asemănătoare.

Cîteodată, o singură mobilă frumoasă de epocă reuşeşte să înlăture o anumită impresie de răceală dintr-un apartament de factură modernă, conceput prea rigid. Izolată într-un decor neobişnuit, mobila stil, dacă e bine aleasă şi aşezată, printr-un efect de contrast, capătă o valoare deosebită (fig. 1.102).

În concluzie, pentru a reuşi o armonizare potrivită a pieselor de epocă cu cele moderne trebuie să existe:

— un acord de proporţie (un dulap Biedermeier, prea voluminos într-un mic apartament modern, distruge impresia de spaţialitate; un cufăr voluminos alături de un scaun mic cu linii graţioase îl anihilează);

— un acord de materiale şi colorit (pereţii zugrăviţi în culori clare, luminoase, pun in valoare lemnul întunecat al mobilierului stil; tapiţeria de mătase înflorată cu culori pastelate nu se asociază bine cu materiale moderne colorate violent, materiale zgrunţuroase etc.);

— un acord de obiecte (obiectele şi tablourile moderne se pot armoniza cu mobilele vechi, aşezate pe un fundal deschis la culoare); obiectele vechi preţioase incluse într-un interior ultramodern pot să fie puse în valoare printr-o izolare savantă.

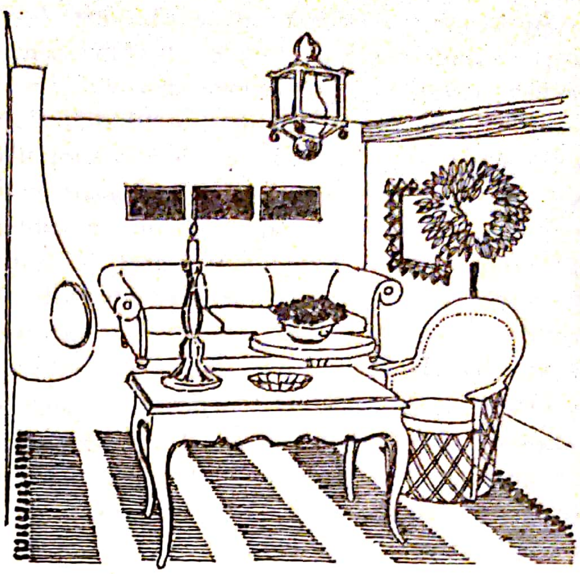


Fig. 1.101. Amestec nepotrivit de stil modern şi de epocă.

f. MOBILIER RUSTIC MODERN

În ţară la noi, ca şi în străinătate, se manifestă în ultimul timp o preferinţă accentuată pentru stilul popular autentic. Desigur, este vorba de stilizarea elementelor de mobilier rustic şi de adaptarea lor la cerinţele vieţii contemporane, atît din punct de vedere practic, cît şi estetic. Mobilierul acesta (fig. 1.103) prezintă un caracter de soliditate, stabilitate şi siguranţă.

Executat din lemn masiv, acest gen de mobilier este robust, dar prezintă un mod de asamblare simplu, lipsit de ornamentaţii, cu finisajul îngrijit; el reprezintă ideea de legătură cu natura.

Mesele lungi, dreptunghiulare, au picioarele legate, iar de jur împrejur se aşază băncuţe de lemn. Scaunele au picioare drepte, groase, din lemn masiv, ca şi paturile cu tăblii neegale.

Ciopliturile rustice, mult simplificate, se întîlnesc frecvent, ca şi unele incrustaţii pe cufere şi lădiţe.

Creatorii scandinavi de mobile au avut o mare influenţă în introducerea şi menţinerea stilului rustic în Europa.

g. MOBILIERUL DE GRĂDINĂ

Se plasează pe balcoane, loggii, terase, curţi şi bineînţeles în grădini. Pentru a putea fi

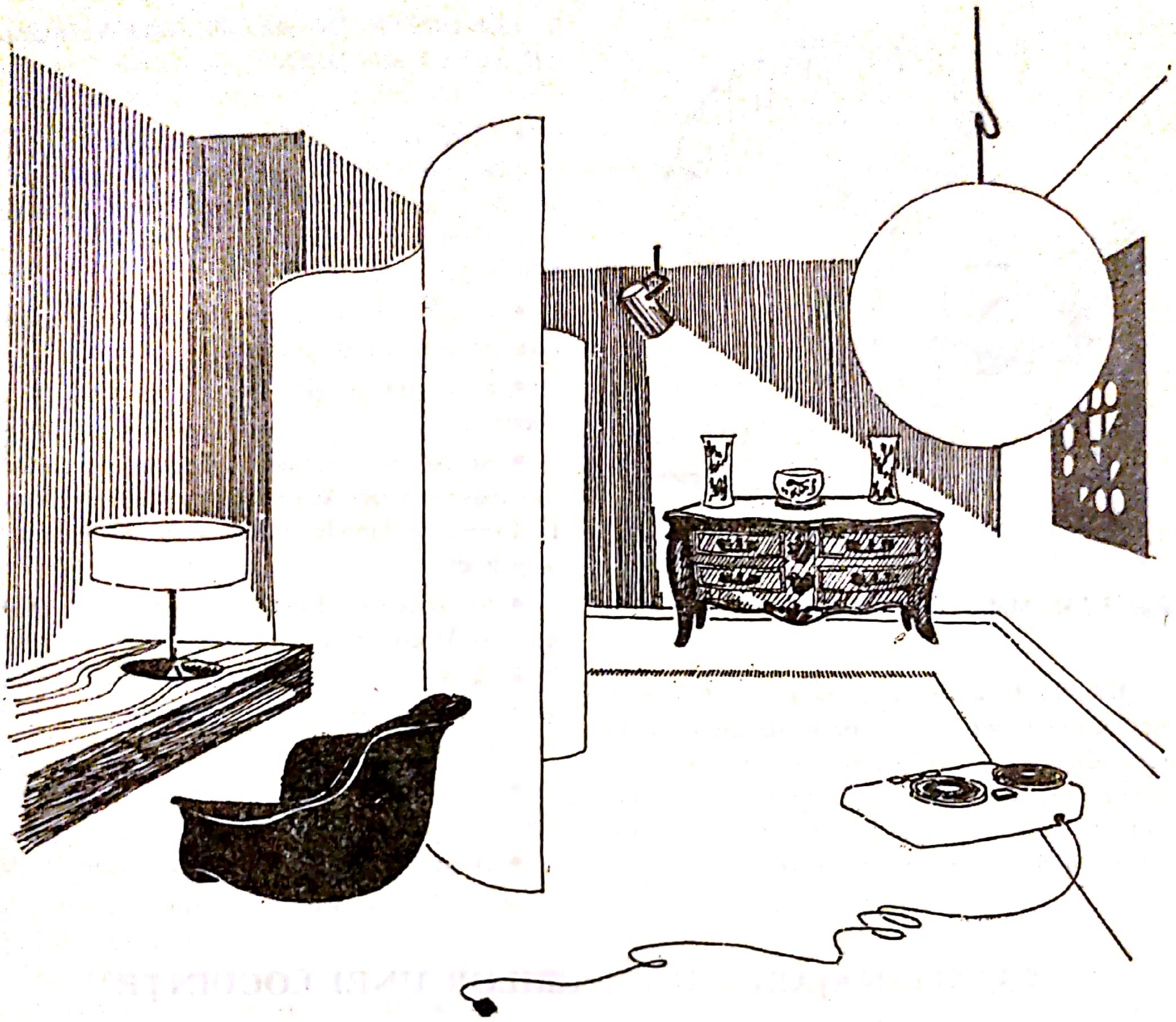


Fig. 1.102. Amestec de stil modern şi de epocă, armonios.

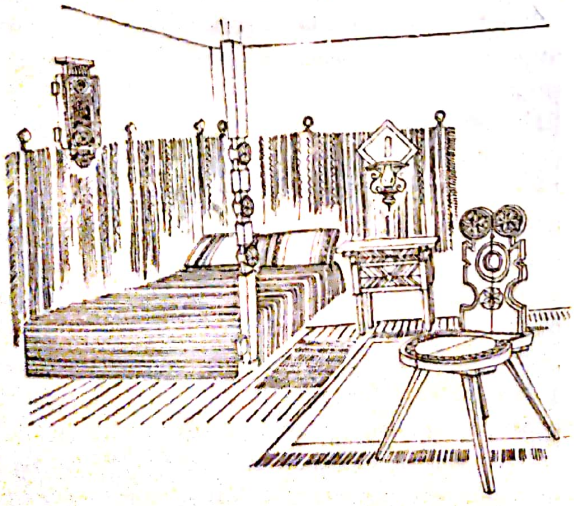


Fig. 1.103. Mobilier rustic modern.

uşor mînuit este recomandabil să fie executat din materiale uşoare (fig. 1.104), materiale plastice, aluminiu, pai, rafie, bambus, preferîndu-se celor făcute din fier forjat, sau lemn melaminat. În orice caz, finisajele trebuie să fie rezistente la intemperii şi la acţiunea puternică a soarelui.

Există mobilă de grădină cu formele cele mai variate, proiectanţii urmărind în mod deosebit o bună confortabilitate: mese rotunde sau dreptunghiulare, banchete, balansoare, taburete, fotolii, şezlonguri, scaune, umbrare, baldachine, suporturi de cărţi şi reviste portabile etc.

Majoritatea mobilierului este pliant şi este echipat cu perne multicolore, mobile.

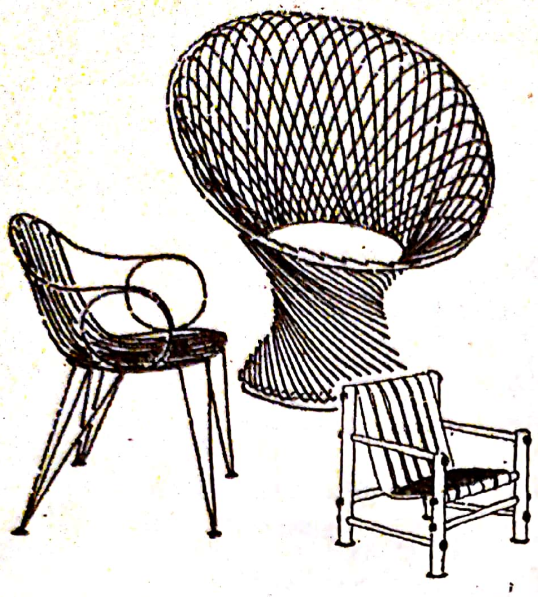


Fig. 1.104. Mobilier de grădină.

Mobilierul de grădină poate fi folosit la nevoie și în interior în perioada anotimpului rece, dacă avem mulți musafiri. O măsuță sau cîteva scaune pliante, care au stat depozitate într-un oficiu sau într-o nișă, ne pot descurca foarte bine în astfel de cazuri.

h. TENDINȚE ÎN REZOLVAREA MOBILIERULUI MODERN

- Se remarcă o scădere a interesului acordat mobilierului stil sau tradițional (de imitație a stilurilor istorice) în favoarea unui mobilier care corespunde vieții contemporane și noilor tehnologii.
- Se adoptă liniile pure ale formelor eliberate de constrîngerile vechilor sisteme.
- Structura devine un conteiner confortabil.
- Se folosesc, în afară de lemn, materiale din mase plastice și metal (oțeluri inoxidabile, în formă de lamele, plase, aluminiu eloxat și vopsit etc.).
- Se studiază forme care să fie perfect adaptabile condițiilor anatomice.
- Se preconizează din ce în ce mai mult mobilierul compus, cu multe funcțiuni, cu utilitate maximă.
- Se preferă mobilierul extensibil, modulat, din elemente interschimbabile.
- Apar mobilele pneumatice (gonflabile).

1.3. AMENAJAREA ÎNCĂPERILOR UNEI LOCUINȚE

1.3.1. VESTIBULUL

Vestibulul, încăpere mică dar importantă, izolează locuința de zgomotele din exterior. Ploaia, praful și noroiul se opresc aici. El este cartea de vizită a unei locuințe. Aici, vizitatorul ia primul contact cu casa noastră și, pregătindu-se să descopere celelalte încăperi, intuiește ambianța întregului interior.

Noile locuințe construite au, în general, un vestibul de dimensiuni reduse, cu o suprafață de 2—3 m^2, la apartamentele mici, și circa 5 m^2, la apartamentele mari. Lățimea este de obicei de 1,50 m (în nici un caz nu mai îngust de 1,20 m, dacă ușile se deschid înspre vestibul, sau de 1 m, dacă ușile se deschid spre camere).

Datorită funcției ingrate pe care o îndeplinește — de legătură între exterior și camerele de locuit, sau de casa scării, în cazul construcțiilor etajate — pereții vestibulului prezintă golurile ușilor care debușează în camerele apartamentului. De aceea, la amenajarea locuinței, pereții plini sau spațiile de podea rămase libere trebuie speculate la maximum. De primă importanță este plasarea unui cuier, de preferință plat (pentru a putea fi aplicat pe perete). El este alcătuit, de obicei, dintr-o placă de panel furniruit sau melaminat (fixată de zid). Pe această placă se montează cîrlige de agățat hainele la diferite înălțimi (sus — pentru hainele celor mari, — mai jos pentru hainele copiilor). Cuierele sînt prevăzute de cele mai multe ori cu polițe așezate la înălțimi potrivite pentru sprijinirea pachetelor, a poșetelor sau a servietelor, precum și cu rasteluri, plasate deasupra (pentru pălării, fulare, mănuși).

Un element indispensabil este oglinda. Ea e necesară atît pentru a-ți controla ținuta vestimentară la venire și la plecare, cît și în scop

decorativ, pentru impresia pe care o creează. Oglinda mărește spațiul (mărirea va fi, bineînțeles, cu atît mai spectaculoasă cu cît oglinda este mai mare). Dreptunghiulare, ovale sau rotunde, cu sau fără cadre oglinzile pot fi așezate pe placa cuierului sau independent, pe un alt perete. Sursa de lumină trebuie să fie amplasată astfel încît să lumineze persoana care se oglindește și nu suprafața oglinzii.

Deosebit de utilă este o mică etajeră în consolă, de maximum 20 cm lățime, pentru obiecte de revizuire a toaletei, mănuși, perii de haine, eventual pentru un aparat telefonic.

Pentru sprijinirea umbrelelor se folosesc coșuri speciale din material plastic turnat sau metalice.

Sub etajeră se plasează — dacă spațiul permite — o mică banchetă pentru schimbarea încălțămintei de protecție (galoși, șoșoni etc.). Bancheta poate fi prevăzută cu un mic sertăraș pentru depozitarea obiectelor de curățire a încălțămintei sau poate fi concepută ca un dulăpior unde se așază încălțămintea de vreme rea (fig. 1.105).

Dacă vestibulul este de dimensiuni mai mari, poate fi echipat cu dulapuri înzidite care să cuprindă obiecte casnice și îmbrăcăminte (fig. 1.106—1.108).

De asemenea, dacă spațiul ne permite putem să instalăm o măsuță și unul, două taburete.

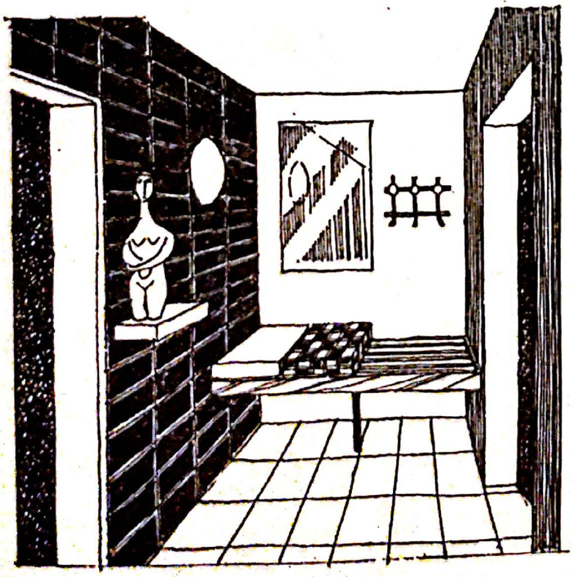


Fig. 1.105. Vestibul îngust.

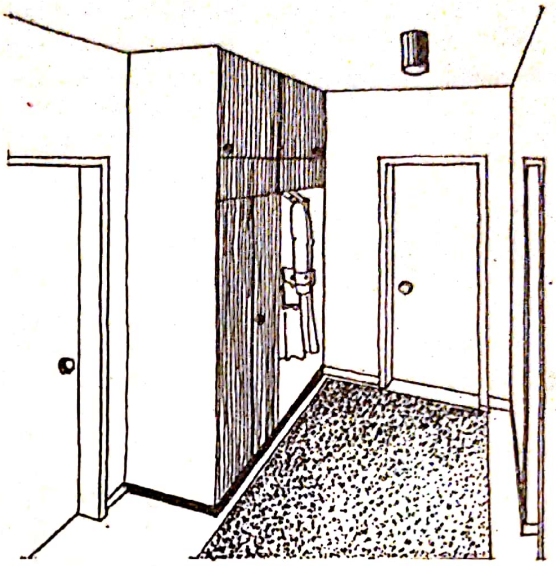


Fig. 1.106. Vestibul cu nișe și dulap.

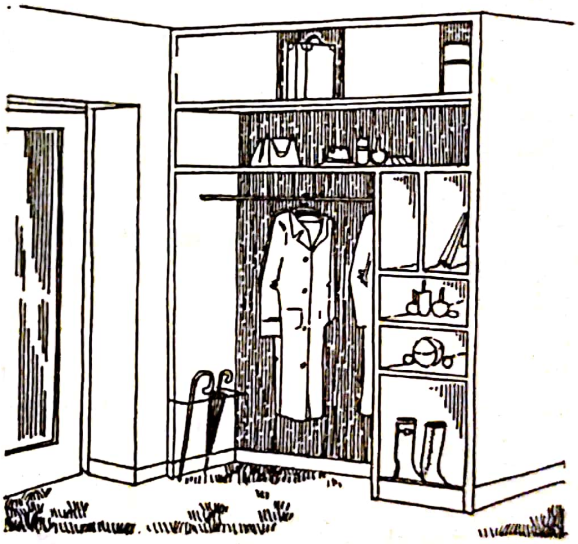


Fig. 1.107. Vestibul cu dulap.

Un ștergător de picioare cu fir aspru și gros, așezat de preferință pe toată lățimea intrării este necesar să completeze echipamentul vestibulului.

Decorația vestibulului trebuie să fie foarte discretă și cu puține elemente decorative, pentru că, în general, dispunem de un spațiu redus, care nu suportă supraîncărcarea.

Culoarea are aici un rol deosebit. Să nu uităm că accentele de culoare pe care le folosim

sînt capabile să rectifice proporțiile și să echilibreze volumele. Dacă vestibulul este strîmt, impresia de lărgime o putem crea prin folosirea unor culori deschise pentru îmbrăcămintea pardoselei (mochetă, mozaic, linoleum). În orice caz, trebuie reținut că tenta generală a

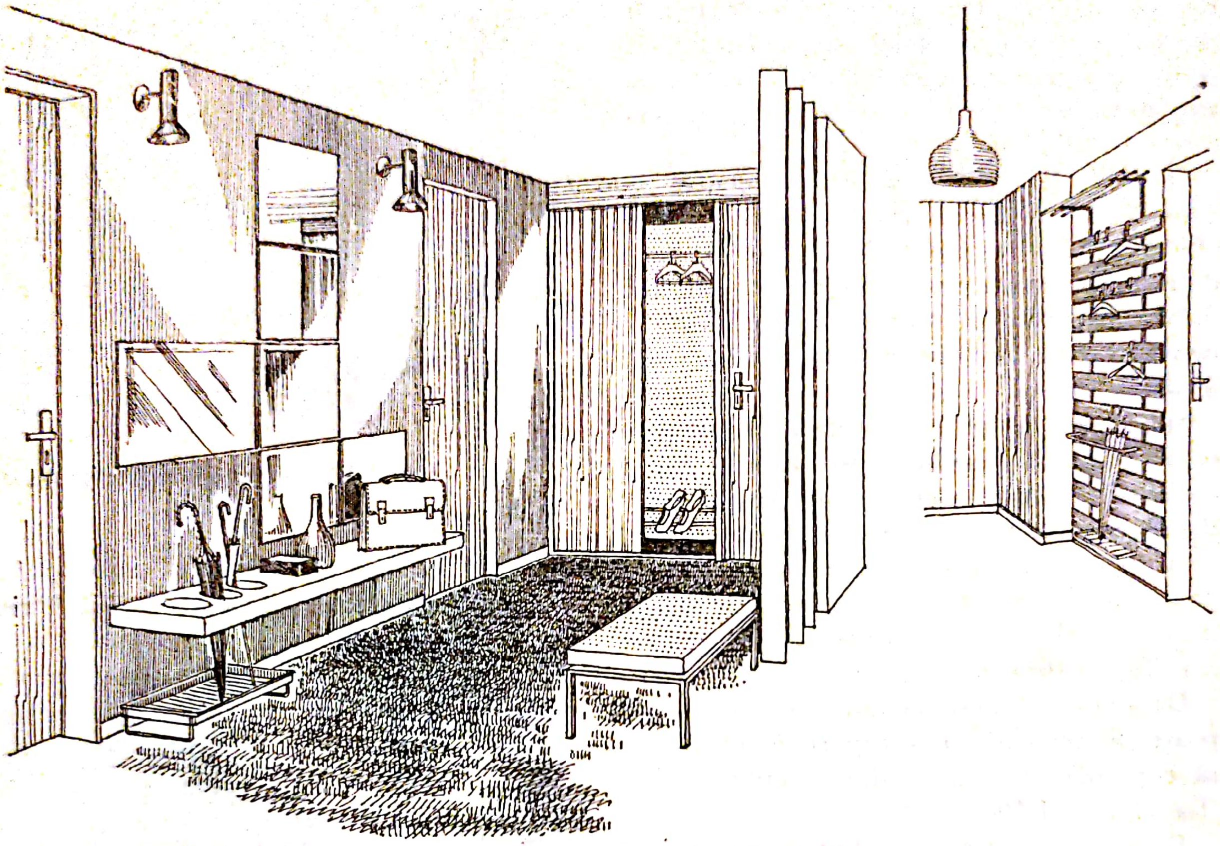
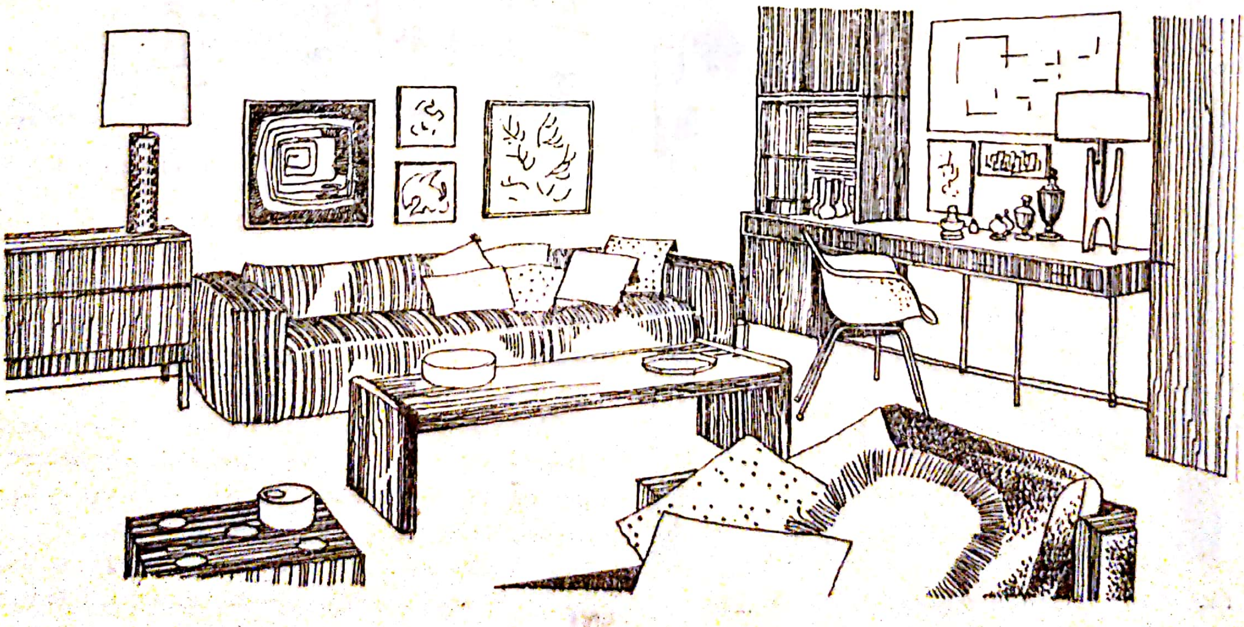


Fig. 1.108. Vestibul cu dulap

Fig. 1.109. Ambianța unui apartament (camera de zi).



Scanned with OKEN Scanner

zugrăvelii se impune a fi în tonuri clare şi, oricum, plafonul şi pereţii laterali să fie trataţi în nuanţe luminoase, deoarece în majoritatea cazurilor această încăpere este lipsită de lumina naturală.

1.3.2. CAMERA DE ZI

Marea sală de primire şi ceremonii, de formă pătrată sau octogonală, ocupînd poziţia centrală în palatele feudale pînă în secolul XVII, s-a transformat mereu în decursul timpului, ajungînd ca în secolul XVIII să o regăsim şi în locuinţele mai modeste.

În secolul XIX, cînd încep să se contureze unele preocupări de funcţionalitate şi confort, holul din locuinţa princiară sau nobiliară se divizează într-o serie de încăperi mai mici (salon, buduar, sufragerie, bibliotecă, cameră de biliard etc.) şi, sub această formă, este adoptat de burghezie.

În secolul nostru se conturează încăperi cu funcţiuni complexe care revoluţionează toate vechile concepţii de amenajare a locuinţei şi care reprezintă o sinteză a necesităţilor multiple ale omului modern. Apare aşa-numita *cameră de zi* (fig. 1.109). Ea devine camera principală concentrînd toate activităţile importante ale omului. Aici familia se adună, se relaxează, îşi petrece majoritatea timpului liber. Aici se stă de vorbă, se primesc musafiri, se priveşte la televizor, se ascultă discuri, radioul, magnetofonul, aici se ia masa. Complexitatea destinaţiei cere deci ca organizarea spaţiului să se facă cu cît mai mult discernămînt.

În apartamentele din blocurile noi de locuinţe, suprafaţa camerei de zi este cuprinsă între 14—20 m^2 (uneori 24—26 m^2).

Pentru a putea satisface toate cerinţele pe care le impune astăzi această încăpere, camera trebuie să fie împărţită în mai multe zone distincte.

Separarea zonelor se poate face fie prin delimitarea pe sol cu materiale diferite fie prin elemente arhitectonice, prevăzute anume, prin accente de culoare şi prin mobilier.

Preocuparea principală, în rezolvarea organizării camerei de zi, este (ca dealtfel şi în amenajarea celorlalte încăperi) aceea de a elibera spaţiul de mobilă. Odinioară, era la modă aglomerarea mobilei în centrul camerei. Acest sistem s-a dovedit a fi nu numai nepractic dar şi inestetic. Acel care amenajează azi un « living » trebuie să încerce să aducă mobila cît mai aproape de perete şi — cînd e cazul — s-o camufleze pe cît posibil în elemente înzidite (fig. 1.110 şi 1.111).

În alegerea mobilei trebuie căutate liniile simple, liniştite, desfăşurate pe orizontală, cu gabarit mic. În camera de zi e de dorit să nu existe dulapuri masive, cu aspect greoi, care ocupă o suprafaţă mare şi reduc volumul încăperii.

O caracteristică a amenajării interiorului acestei încăperi este prezenţa unor elemente « de camuflare » pe care le regăsim dealtfel şi la celelalte piese.

Acestea sînt de două feluri:

— *fixe* — dulapuri înzidite, de depozitare a obiectelor;

— *mobile* — uşi culisante sau pliante, paravane, elemente pivotante, storuri care se pot strînge, perdele etc.

Cu ajutorul acestora se realizează o impresie de spaţialitate şi confort şi, în acelaşi timp, de mărire a dimensiunilor aparente ale camerei.

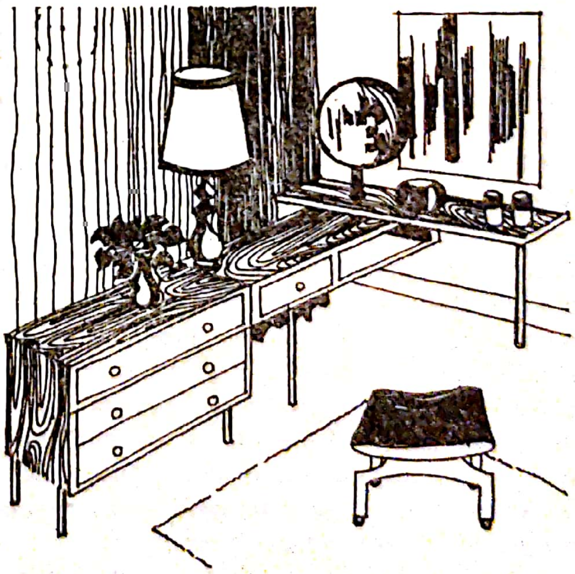


Fig. 1.110. Colţ din camera de zi.

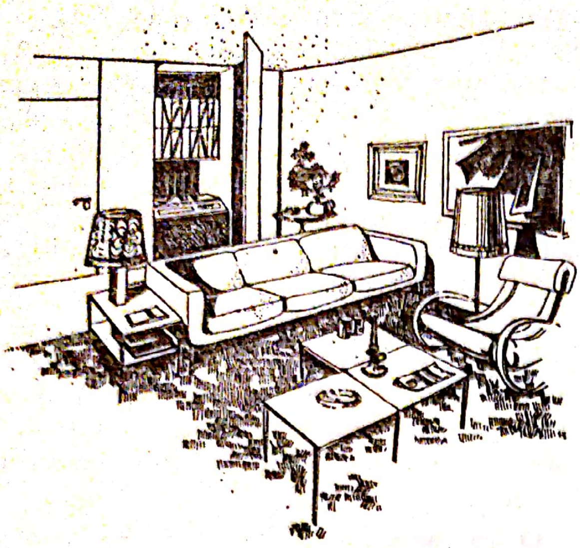


Fig. 1.111. Colț dintr-o cameră e zi.

Specialiștii consideră că în camera de zi indicele de ocupare cu mobilier nu trebuie să depășească 35% din suprafața încăperii, dar bineînțeles nevoile vieții curente nu te lasă întotdeauna să respecți întru totul aceste indicații.

a. ZONA DE ODIHNĂ, DESTINDERE ȘI PRIMIRE

Se amplasează, de obicei, în afara circulației, la adăpost de curent și adesea lîngă fereastră, sau balcon. Locurile cele mai ospitaliere și mai plăcute sînt cele din apropierea unei surse de lumină.

Elementul cel mai important din zona de odihnă este grupul de ședere (fig. 1.112), care trebuie imediat remarcat de vizitator. Aceasta nu înseamnă că mobilele de ședere trebuie să fie masive, impunătoare și tapițate cu materiale strident colorate. Ele trebuie să atragă prin aspectul lor comod și prin ambianța lor plăcută și discretă care creează adevărata intimitate. Aici musafirul trebuie să se simtă bine și în largul lui, fără să aibă nici un moment sentimentul jenant că deranjează prin prezența lui sau că incomodează gazda.

Grupul de ședere este alcătuit dintr-o canapea (de preferință canapea-pat) și două fotolii comode, grupate în jurul unei măsuțe joase, pe care se poate servi ceaiul, cafeaua sau o gustare. Pe măsuță sînt așezate scrumiere, vase de flori sau alte obiecte decorative.

Canapeaua, uneori simplă, alteori « de colț », alteori reprezentată doar printr-o bancă cu perne, poate deveni și ea un loc de dormit.

Este de dorit să se evite canapelele cu forme masive și greoaie, de genul « studiourilor »,

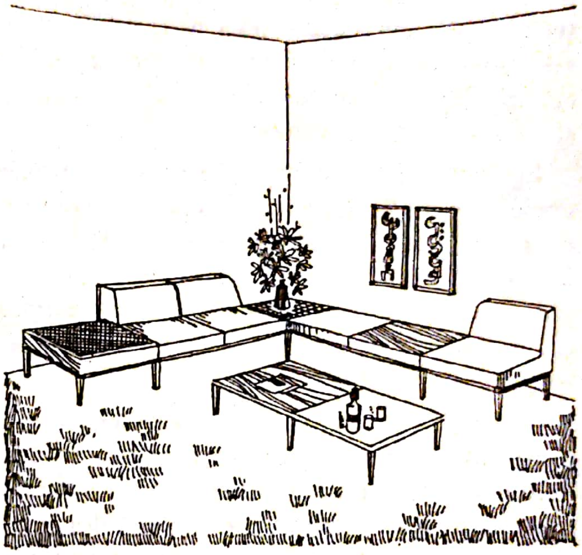


Fig. 1.112. Grup de ședere.

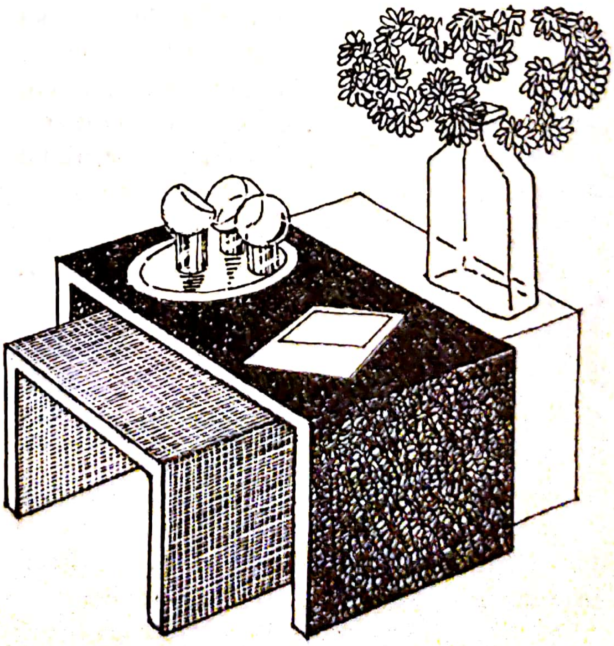


Fig. 1.113. Mese suprapuse.

şi să se aleagă cele cu aspect simplu şi aerat (fig. 1.112).

Fotoliile se aleg astfel încît suprafaţa planului de şedere să fie situată cît mai jos, cu spătarul comod, înclinat spre spate. Forma armonioasă şi primitoare este determinată şi de alegerea unei tapiţerii plăcută şi rezistentă în acelaşi timp. Adesea fotoliile oferă şi un loc ocazional de dormit, obţinut prin cuplare sau extindere.

Mesele au dimensiuni şi forme diferite: dreptunghiulare, ovale şi rotunde, juxtapuse, cu înălţimi variabile (telescopice), rabatabile, glisante etc. (fig. 1.113 şi 1.114).

Dacă încăperea are un *bar* (care serveşte bineînţeles pentru depozitarea băuturilor şi accesoriilor necesare sau chiar pentru un serviciu de ceai), atunci el se plasează lîngă grupul de şedere.

Barul poate fi conceput în două feluri:

— *încorporat* (fig. 1.115), cu o adîncime de 0,20 m şi o înălţime de 0,46 m;

— *mobilă separată* (fig. 1.116), cu 0,80 m înălţime.

În ambele cazuri este de dorit ca uşile să fie rabatabile la diverse înălţimi şi planuri (pentru sprijinirea sticlelor şi paharelor). Unele rafturi sînt perforate pentru ca sticlele să aibă mai multă stabilitate. În general, sticlele se plasează în compartimentele de jos şi paharele în cele de sus. La deschiderea uşii, e frumos ca interiorul să se lumineze automat.

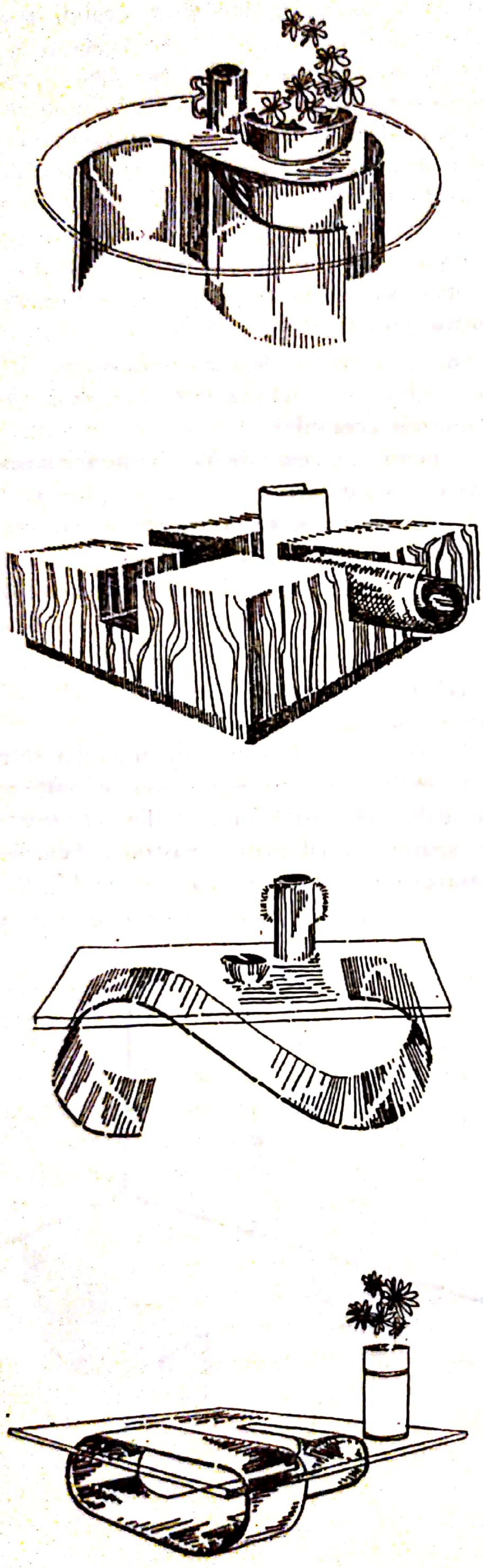


Fig. 1.114. Scaune, mese.

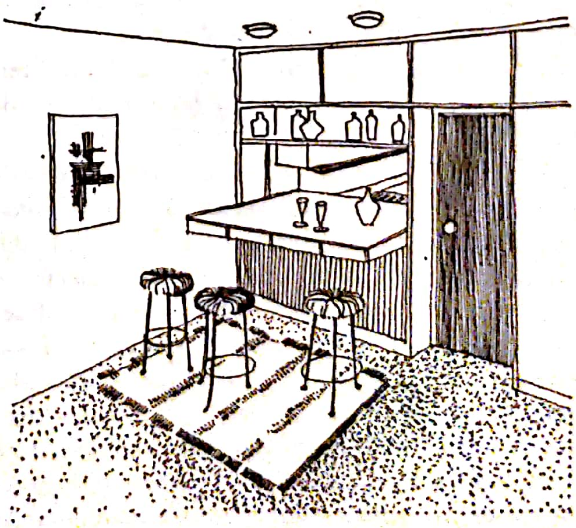


Fig. 1.115. Bar înglobat în zid, legat de bucătărie.

Scanned with OKEN Scanner

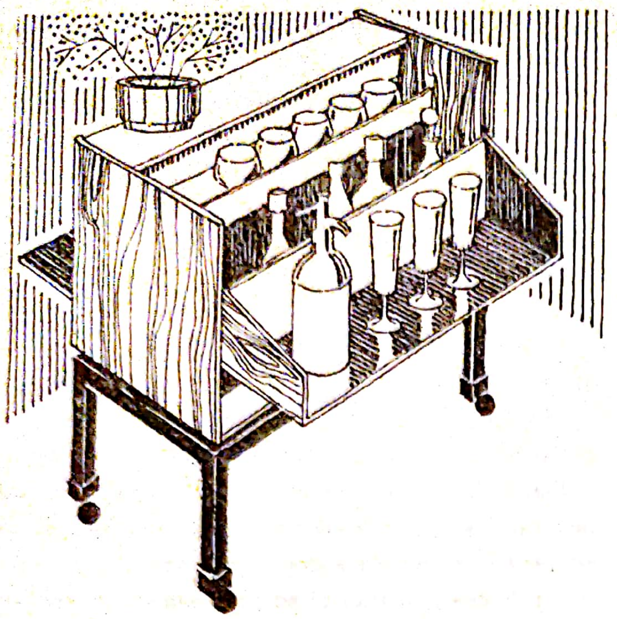


Fig. 1.116. Bar independent.

b. ZONA DE DISTRACȚIE

Televizorul, radioul, picupul, discoteca, magnetofonul constituie elementele obișnuite ale *zonei de distracție*. Lor li se poate rezerva un colț izolat, adeseori însă ele sînt înglobate în mobila cu folosințe multiple pe care o numim bibliotecă și care ocupă în multe cazuri un perete întreg.

În cazul în care formează o combină muzicală, aparatele muzicale se pot monta într-una din variantele următoare:

— într-o mobilă separată, joasă, cu capac, care se deschide în partea de sus;

— pe o masă joasă în prelungirea banchetei;

— într-un element mural, la o înălțime de 0,75—1,30 m.

Televizorul este obiectul cel mai greu de plasat deoarece trebuie așezat în așa fel încît să nu stingherească prea mult aspectul general. În general, nici o mobilă, nici un obiect din cameră nu trebuie să domine încăperea. Adeseori, televizorul se plasează în spațiul ce i s-a rezervat în mobila cu folosință multiplă, numită impropriu « bibliotecă ». Această așezare este fixă; ideal este să existe o mobilitate de folosință a televizoarelor (televizoarele portative cu tranzistori sînt ușor de manipulat și deplasat). Chiar dacă posibilitățile de deplasare sînt limitate, orientarea televizorului trebuie să poată fi variată, ca să se poată privi la nevoie din toate colțurile. Se știe, în general, că micul ecran trebuie să fie ferit de reflexele de lumină atît de supărătoare pentru ochi; tot pentru acest motiv este bine să se evite fundalurile prea viu colorate. În același timp, trebuie avut în vedere ca amplasarea aparatului să nu stingherească circulația în cameră, să nu fie un du-te-vino în spațiul dintre telespectator și aparat.

Se consideră că distanța optimă (fig. 1.117) între televizor și telespectator este de 5—6 ori diagonala ecranului:

— pentru un ecran de 59 cm este recomandabilă o distanță de 3 m;

— pentru un ecran de 43 cm este recomandabilă o distanță de 2 m;

— pentru un ecran de 36 cm — o distanță de 2 m.

Conul de vizionare optimă se consideră a fi cel cuprins într-un unghi de 60—70° în raport cu axa ecranului.

Magnetofonul, cînd nu este înglobat într-un element încastrat proiectat anume, este recomandabil să poată culisa. Trebuie rezervat un spațiu special pentru păstrarea benzilor și clasarea lor cît mai ordonată (v. 11.4.2. *Bando-*

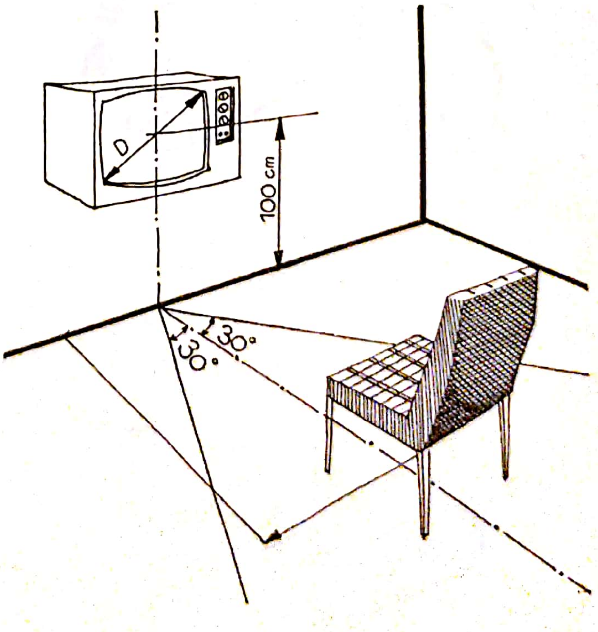


Fig. 1.117. Distanțele optime pînă la televizor.

teca şi 11.4.7. *Fonoteca*). În comerţ se găsesc combine muzicale (fig. 1.118 a, b, c) care pot să cuprindă mai multe aparate.

În afară de locul destinat *picup*-ului, în imediata apropiere şi la acelaşi nivel, trebuie să existe un spaţiu pentru discuri, bine protejat contra zgîrieturilor, căldurii, prafului şi deformărilor.

Aranjarea discurilor se face pe verticală, în casete separate, prin montanţi.

Pentru 20 discuri se consideră suficient un spaţiu între două despărţituri de 0,15 m (100 discuri — 0,75 m).

Înălţimea minimă a corpului destinat discotecii este de 0,72 m de la sol.

Amatorii pasionaţi de muzică îşi pot amenaja o instalaţie de amplificare şi stereofonie (v. 11.4.2. *Bandoteca*).

Pianul ocupă un loc foarte mare şi-şi găseşte greu locul într-o cameră de zi a unui apartament dintr-un bloc nou.

Dacă există totuşi, trebuie să se ţină seama de următoarele recomandări:

— să nu fie aşezat lîngă calorifer;

— capacul să nu se deschidă către zid;

— lumina să cadă lateral din stînga sau din spate.

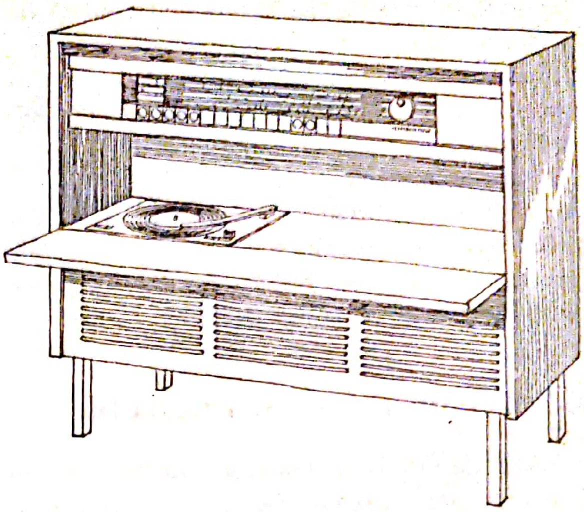
c. ZONA PENTRU LUAT MASA

Cuprinde o masă fixă obişnuită, sau o masă escamotabilă ori rabatabilă, de preferinţă extensibilă.

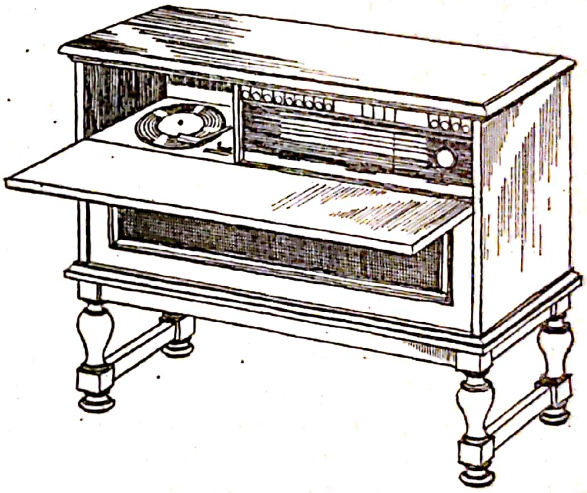
Este de dorit ca scaunele să poată fi juxtapuse, pentru a se putea elibera spaţiul la nevoie.

Masa se aşază de obicei lîngă peretele bucătăriei (în nici un caz, după cum s-a subliniat, nu este recomandabil să fie plasată central). Idealul este să existe o posibilitate de comunicare directă cu bucătăria printr-o nişă sau o fereastră prin care trecerea alimentelor, tacîmurilor şi veselei să se facă direct şi cu cea mai mare uşurinţă realizîndu-se astfel o mare economie de mişcări.

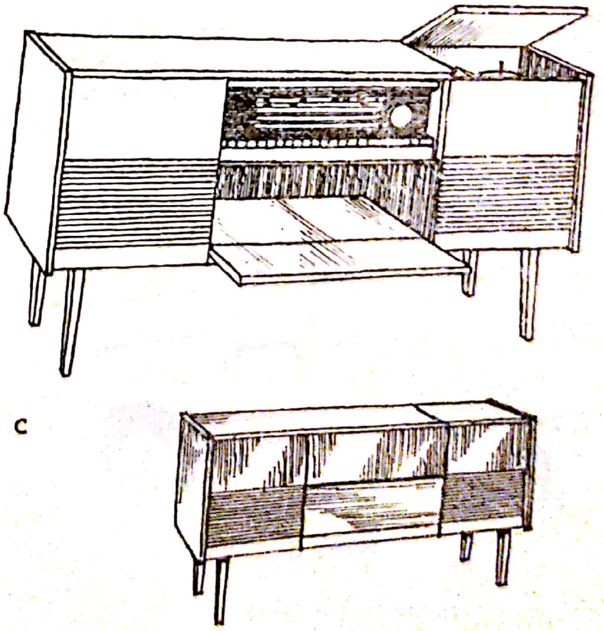
Gruparea mesei şi a scaunelor trebuie făcută în aşa fel încît circulaţia din interiorul încăperii să nu fie stînjenită.



a



b



c

Fig. 1.118, a, b, c. Tipuri de combină muzicală.

Scanned with OKEN Scanner

Piesele în care se află vesela ar trebui să fie de gabarit mic.

Scaunele. Confortul lor depinde de înclinarea spătarului, de înălţime şi de materialele întrebuinţate.

Alegerea materialelor de îmbrăcăminte este deosebit de importantă: ele trebuie să fie din ţesături uşor de întreţinut şi eventual detaşabile (recomandabile sînt husele lavabile şi uşor de montat şi de demontat).

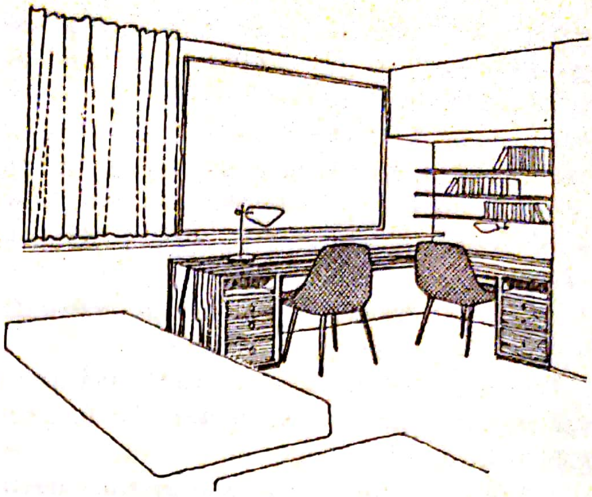


Fig. 1.120. Colţ de studiu.

d. ZONA DE LUCRU ŞI DE STUDIU

Tipul de familie şi componenţa lui, precum şi natura preocupărilor fiecărui membru al ei (artişti plastici, muzicieni, sportivi, foto-amatori, colecţionari, mecanici etc.) determină atît organizarea zonei de lucru cît şi rezolvarea detaliilor (fig. 1.119 şi 1.120).

Bineînţeles este nevoie de linişte, de izolare, de lumină; sînt necesare anumite piese de mobilă pentru scris, citit şi păstrarea cărţilor şi revistelor.

Mobilierul adecvat care se pretează unei mari varietăţi de forme este o bibliotecă şi un birou.

Biblioteca (fig. 1.121). Dintre toate mobilele moderne, biblioteca — aşa cum o înţelegem astăzi — are folosinţele cele mai diferite. De fapt, se numeşte impropriu bibliotecă acest echipament al apartamentului în care se adăpostesc tot felul de obiecte. Întrunind numeroase funcţiuni şi rezolvînd depozitarea unui foarte mare număr de lucruri (pe care vrem să le avem triate, ordonate şi la îndemînă), acest gen de

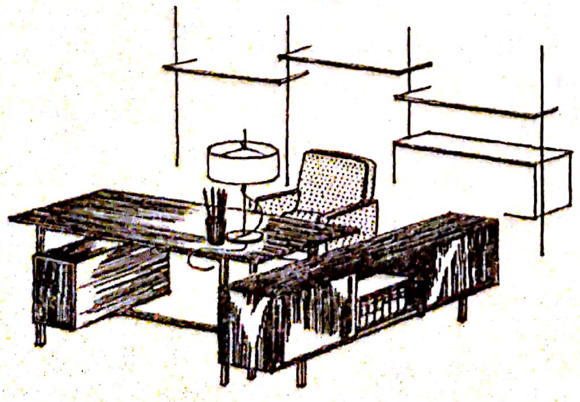


Fig. 1.119. Birou independent.

mobilă este una dintre cele mai practice invenţii în materie de amenajare a locuinţei.

Biblioteca trebuie să fie amplasată pe un perete plin şi să fie concepută din elemente modulate pentru a se putea extinde cu timpul — adăugîndu-i-se, după necesitate, cîte o piesă.

Această mobilă poate fi compusă din montanţi de lemn sau metalici (care se plasează la distanţe reglabile) şi din rafturi, între care — din loc în loc — se intercalează casete, mese rabatabile, măsuţe pliante, sertare, spaţii libere, pentru diferite obiecte decorative etc.

În casete se păstrează magnetofonul, picupul, discurile, maşina de scris sau barul. Interiorul casetelor trebuie împărţit cu mare grijă, în aşa fel încît spaţiul să fie folosit cît mai economic. Deschiderea acestor casete poate fi obişnuită sau prin rabatere pe orizontală, formînd mese de lucru sau suprafeţe de sprijin pentru obiectele din interior. Adesea se rezervă un spaţiu pentru televizor, care apare astfel inclus în cadrul general al peretelui.

Pe rafturi se pot plasa, între cărţi, vase de flori sau, cu discreţie, cîteva bibelouri.

Uneori, se rezervă anumite locuri care permit păstrarea unor măsuţe pentru servit; acestea se pot suprapune cîte 3—4 ocupînd un spaţiu mic.

Cei ce vor să obţină un interior cît mai degajat pot folosi o canapea rabatabilă, concepută în aşa fel încît să apară în cameră ca un dulap închis.

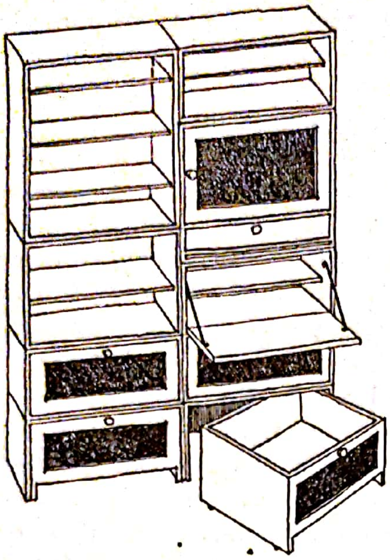


Fig. 1.121. Bibliotecă cu sertare.

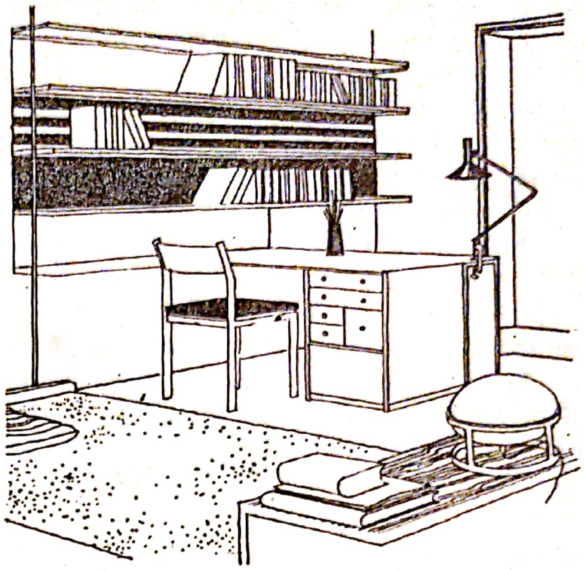
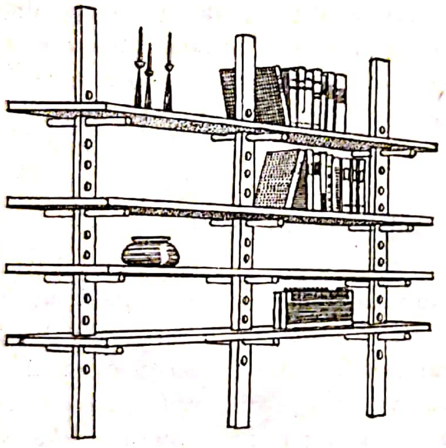


Fig. 1.123. Bibliotecă cu birou modern



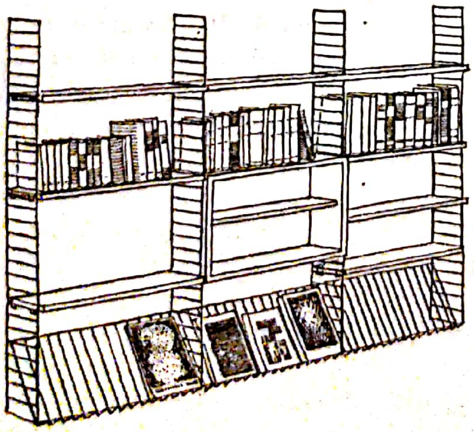


Fig. 1.122. Două tipuri de biblioteci.

Ideal este — dacă spaţiul ne permite — ca *biroul* (fig. 1.123) să poată fi instalat în camera de zi. Poate fi un corp separat, aşezat lîngă bibliotecă şi de preferinţă perpendicular, astfel încît accesul la cărţi să fie uşor, sau plasat între două corpuri de bibliotecă, în faţa unei ferestre; poate fi alcătuit dintr-un element suspendat gen « secretaire » cu faţa rabatabilă, sau înglobat într-un element mural.

E recomandabil ca biroul să aibă următoarele dimensiuni:

— pentru o masă de lucru: 1,25 m×0,60 m iar înălţimea 0,73 m;

— pentru o masă destinată maşinii de scris: 1,05 m×0,5 m şi 0,65 m înălţime.

Rafturile pentru cărţi trebuie să aibă o lungime maximă de 1 m ca să nu se încovoaie.

Înălţimea rafturilor va fi diferită, în funcţie de dimensiunile normalizate ale cărţilor obişnuite (v. şi p. 66).

Dacă rafturile de cărţi ajung pînă jos, pentru a evita aşezarea cărţilor la nivelul solului, se prevede un soclu de 10 cm.

Înălţimea uşor accesibilă a unei biblioteci este de circa 1,85 m; la o înălţime mai mare trebuie folosită o scăriţă specială.

Cărţile ornează unul sau doi pereţi şi asociază în aceeaşi ambianţă colţul rezervat odihnei, lecturii şi lucrului. Bibliofilii ştiu că nici alinierea

Scanned with OKEN Scanner

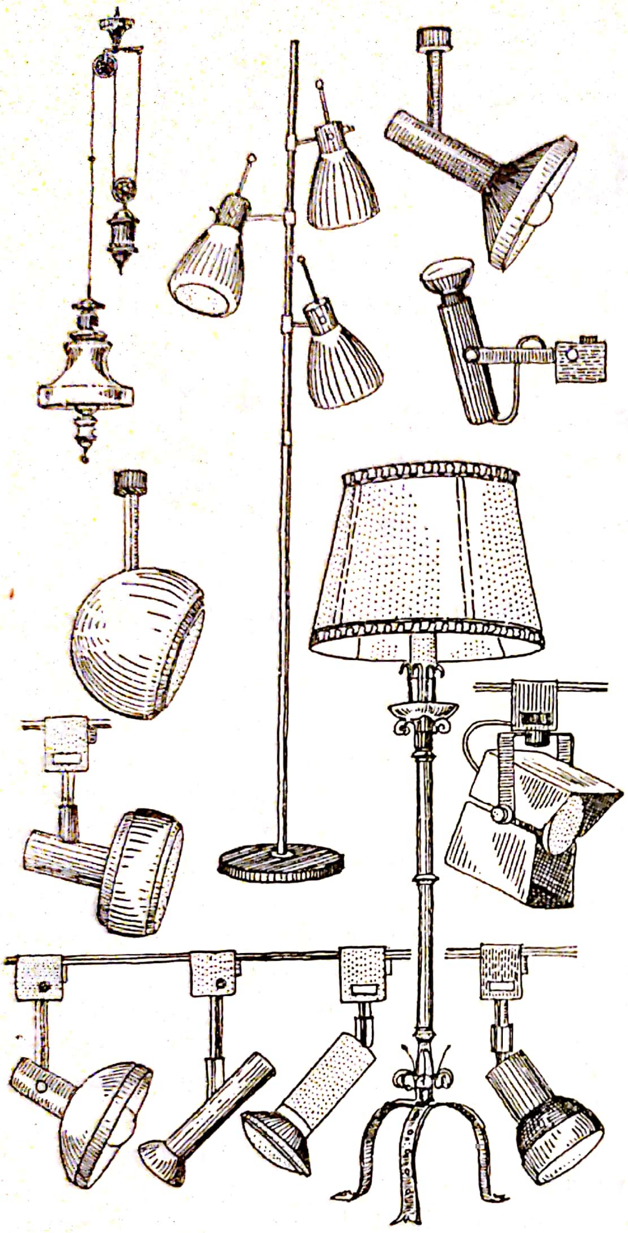


Fig. 1.124. Diferite tipuri de lămpi.

lor perfectă şi nici atractivitatea legăturilor lor nu constituie criterii de aranjare a unei biblioteci. Adeseori clasarea oarecum neregulată a cărţilor şi o dezordine necăutată dau rafturilor un caracter mai personal.

Biblioteca nu mai este o piesă anostă şi monotonă. Pete de culoare, alternări de nişe, casete, panouri închise, compuse pe orizontală sau pe verticală (după cum permit proporţiile şi dimensiunile încăperii), rafturi prelungite peste un plan de lucru, corpuri distincte, cîteodată aşezate perpendicular pe un perete pentru a delimita două zone, conferă camerei de zi ritm şi personalitate.

Lumina pentru masa de lucru trebuie să vină din stînga, indiferent dacă este vorba de lumina naturală sau artificială.

Pentru iluminatul de noapte se poate folosi un lampadar, o lampă de birou (dacă suprafaţa biroului este suficient de mare), o lampă proiectoare (fixată în zid), o aplică luminată sau lămpi orientabile (în special pentru mesele rabatabile) (fig. 1.124).

Lumina de zi discretă, care pătrunde prin perdele, sau lumina artificială a unei lămpi cu picior (de preferinţă cu înălţime reglabilă) contribuie la crearea unei atmosfere de calm şi intimitate pe care trebuie să o aibă camera de zi.

Iluminatul artificial urmăreşte să realizeze fie o lumină difuză, de ambianţă discretă, obţinută prin aplice murale, chesoane, rampe luminoase etc., fie o lumină concentrată, localizată pentru diferite scopuri (v. 2.2.).

1.3.3. DORMITORUL

De dimensiuni mai reduse decît în trecut, camera de dormit este locul rezervat odihnei şi somnului. Tocmai de aceea se caută a i se destina, în limita posibilităţilor, partea cea mai izolată a locuinţei de zgomotele din stradă şi de zona de recepţie şi care să îndeplinească în mod optim condiţiile de igienă, comoditate şi confort (fig. 1.125).

Avînd o suprafaţă de 10—15 m^2 dormitorul nu solicită multă mobilă: un pat dublu sau două paturi separate, noptiere (care servesc ca suport pentru lampă şi pentru depozitarea micilor obiecte necesare înainte de culcare: ceas deşteptător, carte etc.), o comodă joasă, prevăzută cu multe sertare, un dulap, de preferinţă încastrat în perete (pentru păstrarea lenjeriei şi a hainelor), o mică măsuţă şi două taburete (sau două mici fotolii, dacă spaţiul permite).

Patul este elementul primordial al camerei de dormit. Din punct de vedere al concepţiei, patul reprezintă diferite aspecte, dar nu orna-

Scanned with OKEN Scanner

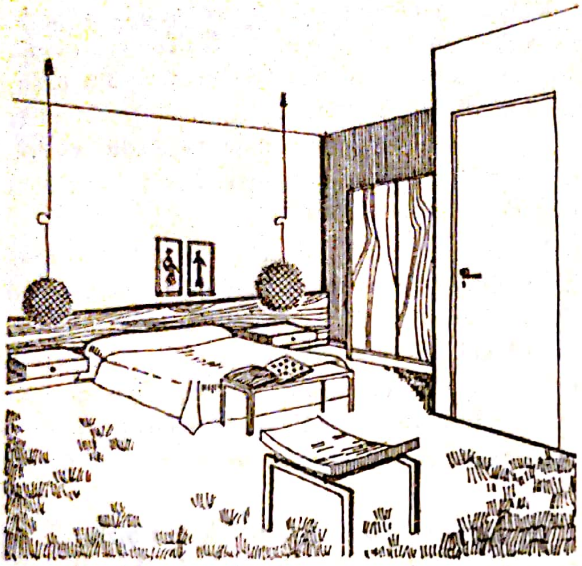


Fig. 1.125. Dormitor.

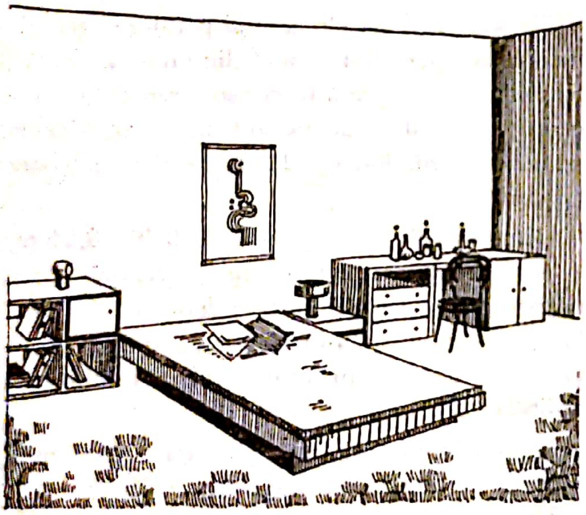


Fig. 1.126. Dormitor.

mentaţia, finisajul, materialul, dimensiunile sau proporţiile au importanţa cea mai mare, atunci cînd ne hotărîm să alegem unul (deşi nici unul din aceşti factori nu se pot neglija), ci în primul rînd calitatea saltelei şi gradul de elasticitate al patului. Într-adevăr, un pat foarte moale, în care corpul se afundă uşor, nu este sănătos, după cum nici un pat rigid şi dur nu este prea odihnitor. În ultimii ani au apărut pe piaţa internă saltele tip « Relaxa » cu o grosime variind între 15—18 cm, o lungime de 1,70—2,00 m şi o lăţime de 0,70—1,35 m. Acestea sînt uşoare, simplu de întreţinut, igienice şi au o elasticitate potrivită, corpul menţinîndu-şi o poziţie cît mai comodă şi mai ales recomandabilă din punct de vedere fiziologic.

Paturile separate sînt mai puţin economice atît în ce priveşte costul cît şi ca spaţiu, dar ele sînt mai uşor de manevrat şi se pot amplasa în mai multe feluri (fig. 1.127 şi 1.128):

— alăturate;
— aşezate paralel la o mică distanţă;
— unul în prelungirea celuilalt;
— perpendicular unul pe altul;
— în colţuri diferite.

Tipul de pat denumit « studio » care este un pat dublu, adosat la un perete şi prevăzut la un capăt cu o ladă pentru lenjeria de pat, este urît, nepractic şi incomod.

Dimensiunile curente ale unui pat sînt:

a) pentru o persoană 0,75 × 1,80 m minimum;
0,90 × 1,90 m mediu;
1,00 × 1,90 m maximum;

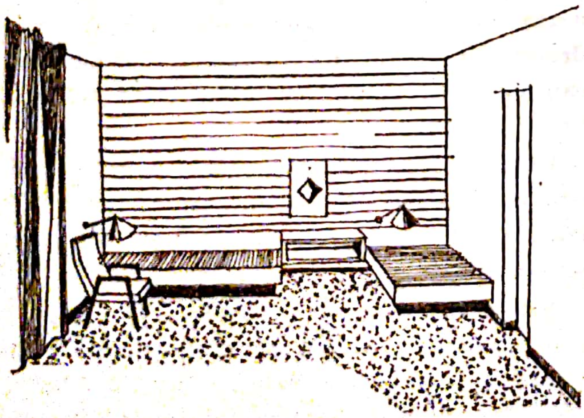


Fig. 1.127. Dormitor cu paturi aşezate perpendicular.

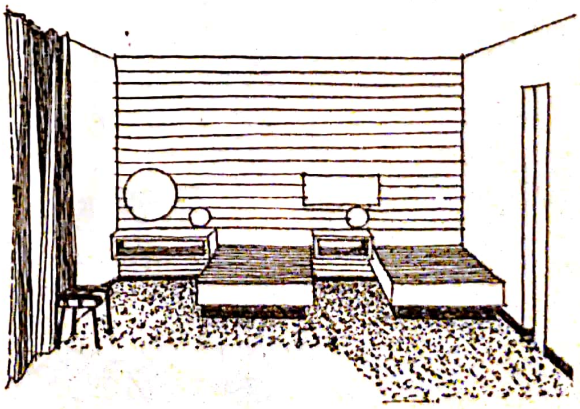


Fig. 1.128. Dormitor cu paturi aşezate paralel.

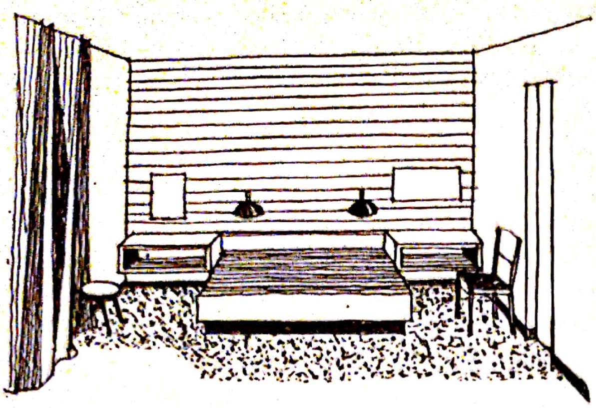


Fig. 1.129. Dormitor cu pat dublu.

b) pentru 2 persoane 1,30×1,90 m minimum;
1,40×1,90 m mediu;
1,80×2,00 m maximum;
iar înălțimea este între 0,35—0,45 m.

Distanțe minime recomandabile între paturi și alte piese de mobilier:

— între două paturi gemene se prevede minimum 0,50 m, cînd sînt așezate paralel;

— între un pat și o fereastră se prevede o distanță minimă egală cu lărgimea canatului plus 0,10 m și în orice caz 0,60 m;

— între un dulap în perete și pat se prevede o distanță minimă egală cu lățimea ușii plus 0,20 m.

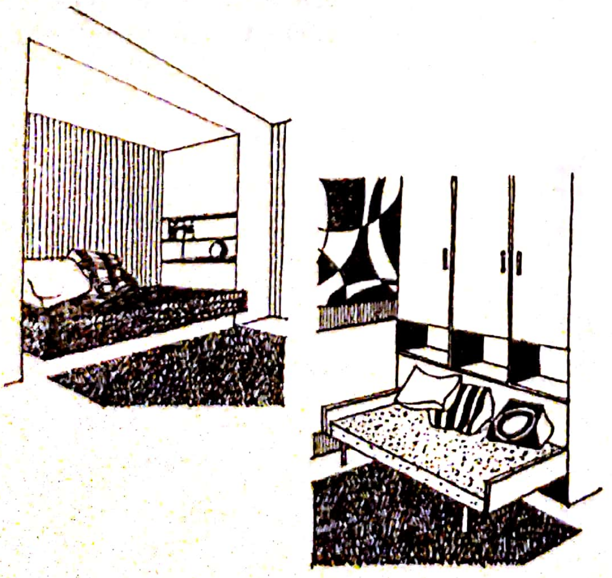


Fig. 1.130. Pat în nișe.

Paturile duble (fig. 1.129) se amplasează de preferință în camere mai mari, deoarece ocupă loc mai mult. În general se manevrează greu, și sînt dificil de amplasat în încăperi mici; prezintă însă unele avantaje de ordin estetic deoarece se pot integra mai ușor în ambianța generală a apartamentului.

Un pat dublu care se așază pe colț, cu două laturi tangente la perete este incomod, destul de inestetic și dă o impresie de stîngăcie. De obicei se evită așezarea paturilor pe pereții exteriori, mai cu seamă pe cei orientați spre nord. Cînd sîntem obligați să o facem, trebuie să prevedem un tampon izolator între perete și pat.

Amplasarea patului este determinată și de circulația la fereastră, care trebuie să fie ușoară, cît și de poziția usilor, care în mod obligatoriu să poată fi deschise în întregime.

Noptiera este un element al patului și actualmente face parte integrantă din tăblia de capăt. Se execută ca o piesă în consolă sau ca o placă ce se poate ridica, acoperind un sertar. Uneori poate fi mobilă independentă, fixată pe picioare proprii.

Dimensiunile minime sînt de 0,30×0,30 m.

Toaleta este astăzi frecvent concepută ca un element în consolă, independent sau în prelungirea unor dulăpioare joase, amplasată în așa fel încît să primească bine lumina pe oglindă.

Dimensiunile minime: suprafața 0,90 m× ×0,35 — 0,40 m; înălțimea 0,70 m.

Un accesoriu indispensabil este oglinda care căptușește un blat rabatabil formînd capacul unui sertar sau se fixează în perete și se luminează cu ajutorul unor aplice, care o încadrează. Un sistem depășit este acel al oglinzii care face corp comun cu o toaletă de înălțime joasă (0,40 m).

Șifonierele de tip clasic sînt dușmanii cei mai mari ai interioarelor moderne; împiedică circulația și prin aspectul masiv reduc impresia de spațialitate.

Majoritatea locuințelor moderne au dulapuri supraetajate (fig. 1.132), pe întreaga înălțime a încăperii, care se plasează într-un colț, devenind un element integrant al întregului ansamblu.

Scanned with OKEN Scanner

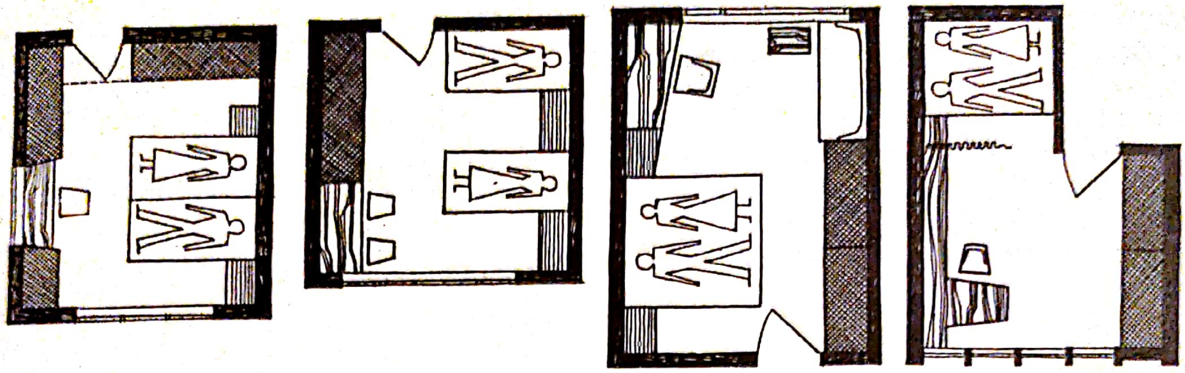


Fig. 1.131. Variante de plan pentru dormitor.

Este recomandabil să fie finisate în culori deschise ca să se estompeze pe fundalul camerei şi să nu iasă ostentativ, în evidenţă, de îndată ce păşeşti în încăpere. Dulapurile se vor aşeza pe peretele exterior al apartamentului, perpendicular în raport cu peretele pe care se găseşte fereastra.

Ambianţa dormitorului este creată de fiecare locatar involuntar, acesta imprimînd accesoriilor gustul şi personalitatea proprie. Alegerea obiectelor personale conferă, împreună cu celelalte elemente menţionate mai sus, caracterul încăperii care poate fi sau nu de bun gust.

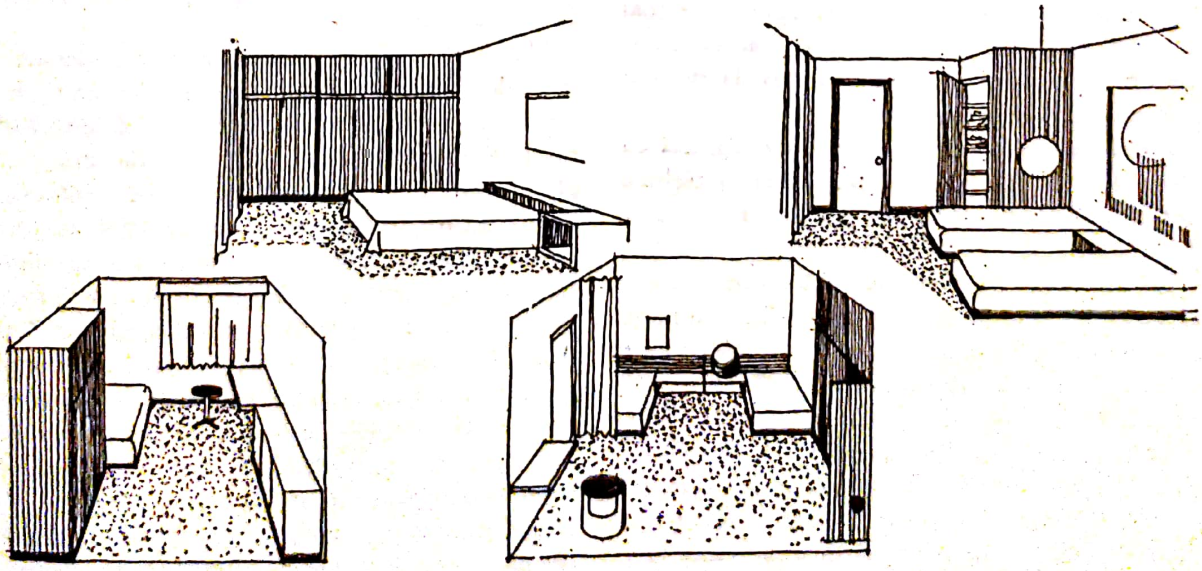
Culoarea draperiilor, a cuverturilor, a covorului are o mare importanţă în ansamblul armonic pe care urmărim a-l realiza. Se vor alege culori neutre, calde, niciodată stridente, contrastante, dure (socotind că acestea dau o notă veselă sau tinerească).

În camera de dormit poate fi amenajat chiar un colţ de lucru pentru cel care la nevoie vrea să găsească un loc retras de lucru sau studiu. El se va compune dintr-o masă rabatabilă, închizînd o casetă cu etajere şi sertare.

Pentru a accentua nota de calm şi intimitate este indicat a se realiza:

— o unitate de ansamblu, prin zugrăveli în tonuri calde, simple, sau în linii paralele cu patul (în nici un caz verticale, deoarece sînt obositoare), prin perdele, acoperind suprafeţe

Fig. 1.132. Tipuri de dulapuri.



Scanned with OKEN Scanner

mari (care să cadă de sus, din plafon, pînă în podea, creînd astfel o impresie de echilibru şi spaţialitate), prin mobile de înălţimi şi volume alese cu discernămînt;

— o linişte desăvîrşită, prin materiale absorbante (mochete, draperii, tapiserii etc.), care realizează corecţiile acustice;

— un colorit general discret, prin culori calde, învecinate, pe suprafeţe mari, nu fragmentate.

1.3.4. CAMERA COPILULUI

În amenajarea apartamentului se acordă o atenţie deosebită camerei rezervate copiilor, pentru că — nu trebuie să uităm — mediul în care cresc copiii influenţează mult dezvoltarea lor fizică, psihică şi intelectuală. De mic, copilul trebuie să aibă asigurate condiţiile necesare pentru odihnă şi joacă şi, mai tîrziu, pentru învăţătură. Nu e nevoie de eforturi mari pentru crearea acestor condiţii, ci de însuşirea cîtorva principii ce se pot aplica în funcţie de posibilităţile existente.

În funcţie de aceste posibilităţi stă şi ideea rezervării unei camere separate pentru copil sau copii. O cameră separată îi fereşte pe copii de zgomotul produs de activitatea celor din jur, de musafiri, radio, televizor etc. şi, în acelaşi timp, de vicierea aerului, inerentă cînd oxigenul este consumat de mai multe persoane. Se realizează astfel nu numai nevoia de linişte, aer curat şi spaţiu izolat, ci şi ceva mult mai important: un domeniu exclusiv al copiilor, care trebuie să corespundă cu nevoia de a li se crea un univers propriu.

Organizarea camerei pentru copii variază cu vîrsta lor. Dimensionarea şi mobilarea trebuie deci gîndite astfel încît să poată suferi modificări în timp.

Mobila este de dorit să aibă forme simple şi clare, pe cît posibil cu colţurile rotunjite. În general, în camera copilului se cer puţine obiecte: un pat, două (fig. 1.133) sau mai multe, după numărul copiilor, o comodă (dulăpior cu sertare pentru lenjerie), o etajeră (care atunci cînd copiii sînt foarte mici serveşte pentru plasarea jucăriilor, iar cînd devin mai mari — pentru aşezarea cărţilor şi caietelor),

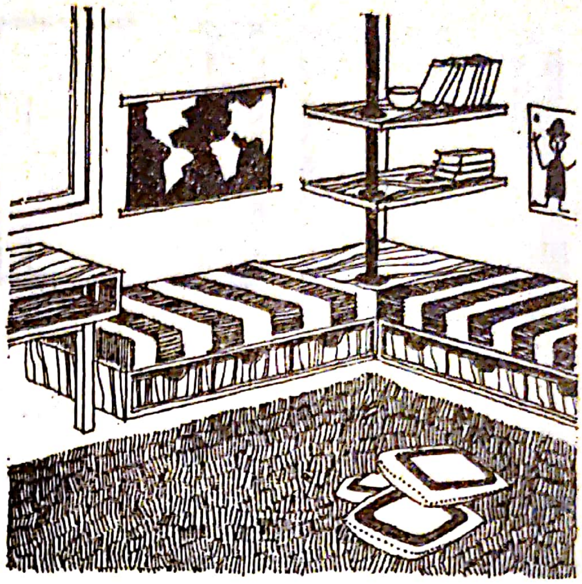


Fig. 1.133. Paturi aşezate în colţ.

cîteva taburete şi — în sfîrşit, cu timpul — o masă de lucru care poate fi improvizată dintr-o placă de lemn de circa 50 cm lăţime, prelungită cu etajere. Masa se aşază, de preferinţă, sub fereastră (pentru a se asigura lumina cea mai bună şi pentru a elibera mijlocul camerei).

Camera copilului se zugrăveşte în culori deschise şi calde, evitîndu-se culori sau accente stridente.

Nu este recomandabil ca lumina artificială să fie concentrată într-un singur punct. Lămpi pentru luminarea zonelor de joacă sau lucru pot fi înşurubate pe marginea biroului, sau fixate pe perete.

Mai mult decît în celelalte încăperi, elementele decorative trebuie să fie deosebit de discrete, copilul avînd nevoie de o cît mai mare libertate vizuală. Un vas de flori, o plantă agăţătoare, unul sau două tablouri, cîteva jucării, materialul bine ales al husei de pe pat şi scaun, cîteva accente de culoare sînt suficiente pentru a alcătui o decoraţie adecvată. O notă personală a camerei o dau desenele şi schiţele, afişele colorate sau fotografiile decupate din reviste, ceea ce implică prevederea cîtorva cadre goale, sau două, trei panouri speciale, pe care copiii să-şi prindă imaginile îndrăgite şi pe care să le poată schimba uşor, şi după plac. Alegerea liberă a acestor schiţe şi fotografii favorizează

conturarea personalităţii şi a gustului estetic al copiilor.

Grija pentru crearea unui ansamblu armonios, bine închegat, în camera copilului este o cerinţă imperioasă, deoarece numai în felul acesta se dezvoltă la copii sentimentul frumosului, favorizînd începerea unei educaţii estetice de la o vîrstă fragedă.

a. CAMERA PENTRU COPII MICI

În această cameră sînt necesare doar cîteva obiecte. În primele luni ajunge un coş împletit, tapiţat cu material colorat. Mai tîrziu este nevoie de un pătuc de 66 cm lăţime şi 126 cm lungime, care foloseşte pînă la 5—6 ani.

Cînd copilul mic începe să descopere lumea, prima realitate cu care intră în contact este pardoseala. Îmbrăcămintea pardoselii trebuie aleasă cu cea mai mare grijă; aici copilul se joacă de cînd începe să meargă de-a buşilea, pînă la vîrsta şcolară.

Un covor, de preferinţă pluşat, în culori neutre, cu motive decorative discrete (pentru a nu produce un sentiment de nelinişte în ambianţa care-l înconjoară pe cel mic), este indicat a fi aşezat peste un acoperămînt lavabil: parchet lăcuit sau linoleum.

Camera de copii mici trebui să fie modificată şi completată pe etape astfel: masa de înfăşat se transformă repede în masa de joacă şi apoi de lucru, taburetele aşezate pe o altă latură se înalţă etc.

b. CAMERA PENTRU PREŞCOLARI

Trebuie amenajată în aşa fel ca să se obţină o maximă spaţialitate, deoarece principala îndeletnicire a copiilor pînă la 7 ani este joaca, activitate care trebuie să se desfăşoare în voie. O măsuţă şi două-trei scaune mici de diferite forme (adesea cuburi sau cutii paralelipipedice) cu dublă poziţie pot fi aşezate pe latura încăperii.

Echiparea camerei se face cu elemente de mică înălţime, astfel încît lucrurile să poată fi uşor puse de copii la locul lor şi astfel ordinea să devină o deprindere născută din joacă: rafturi suspendate pentru jucării (care lasă pardoseala liberă), dulapuri joase cu spaţii pentru o depozitare ordonată şi spaţii închise prevăzute, eventual, cu o uşă vopsită într-o culoare închisă care să fie folosită ca tablă de desenat (mai tîrziu de scris şi socotit).

Cînd camera este împărţită de doi sau mai mulţi copii, este de dorit ca fiecare să aibă un colţ al lui, care să reprezinte domeniul lui personal, de care să se simtă responsabil. În cazul cînd camera este prea mică şi nu se poate face nici un fel de separare a spaţiului, culoarea poate fi de mare ajutor: unghiul de culoare predominantă bleu, de exemplu, se rezervă unui copil, cel în alb altui copil.

c. CAMERA PENTRU ŞCOLARI

Funcţiunea fiecărui mobilier şi unele dimensiuni se modifică odată cu creşterea copilului. Măsuţa de joc devine măsuţa de scris, rafturile cu jucării devin rafturi de cărţi şi caiete, între care se intercalează casete închise şi semiînchise (fig. 1.135).

Pentru pat se pot adopta mai multe soluţii, alegerea depinzînd de forma, dimensiunea şi orientarea camerei. Astfel există paturi:

— suspendate;
— rabatabile;
— alineate;
— aşezate de-a lungul peretelui (cap la cap);
— amplasate în unghi drept (pe doi pereţi alăturaţi);
— aşezate cu unul din capete la perete.

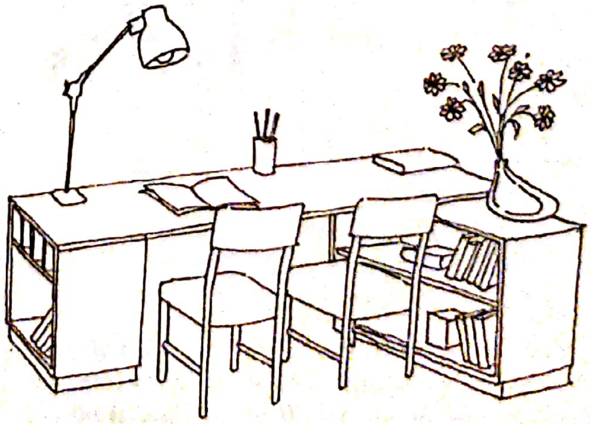


Fig. 1.134. Birou pentru doi copii

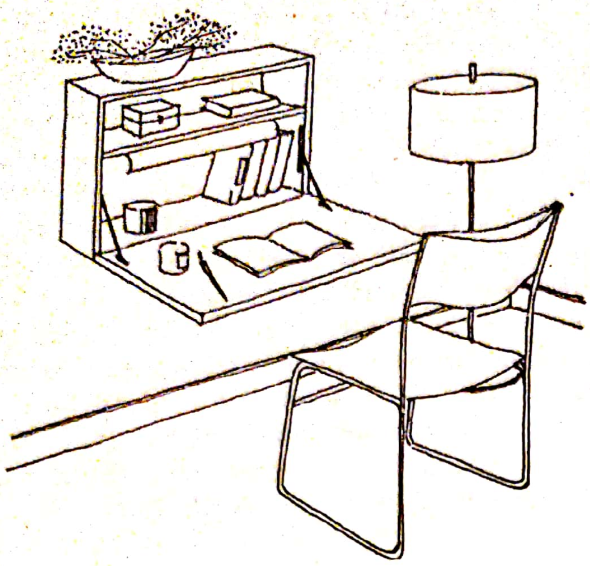


Fig. 1.135. Casetă cu placă rabatabilă.

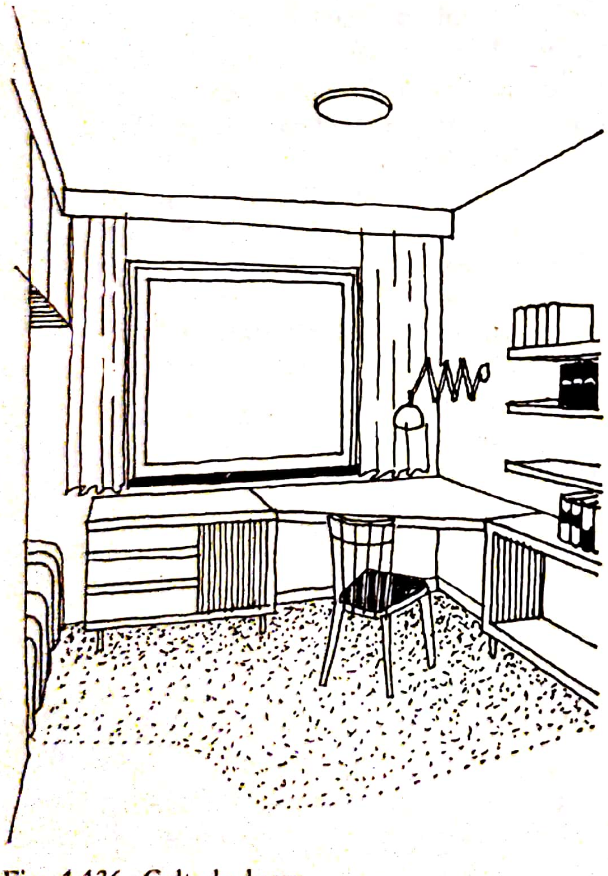


Fig. 1.136. Colț de lucru.

Sînt recomandabile dulapurile pentru lenjerie și îmbrăcăminte încastrate în perete, cu dimensiunile de circa 1,20 m lungime și 60 cm lățime. Partea de sus trebuie să fie prevăzută cu locuri de depozitare pentru materiale sportive și jocuri.

În cazul în care camera este împărțită de doi copii, zonele de lucru trebuie bine delimitate.

Dacă spațiul permite, și bineînțeles și în funcție de lumină, mesele se orientează în direcții diferite, ele se pot așeza chiar în pervazul ferestrei sau în prelungirea mobilierului de depozitare (fig. 1.136).

Dimensiunile optime ale mesei de lucru sînt 0,90 × 0,55 m. Important este să se mențină distanța de 0,26 m între scaun (care pentru copii de la 10 ani în sus trebuie să aibă neapărat spătar) și blatul mesei de lucru.

d. CAMERA PENTRU TINERET

Această cameră este concepută în linii mari ca o cameră de zi în ceea ce privește funcțiunile pe care trebuie să le satisfacă: odihnă, studiu, distracție.

Această încăpere nu trebuie să arate în nici un caz ca o cameră de dormit. Paturile suspendate nu mai sînt recomandabile. Ar fi de dorit să fie escamotabile pentru a permite degajarea spațiului. O soluție frecventă este ca paturile (divanurile) să fie așezate de-a lungul peretelui. Dacă există suficient loc, este preferabil să fie separate printr-un paravan sau perete glisant.

e. CÎTEVA IDEI PENTRU AMENAJAREA CAMEREI COPILULUI (fig. 1.137–1.139)

Pentru a fixa considerațiile teoretice de ordin general referitoare la camera copilului, să analizăm concret cîteva cazuri curente. Să luăm de exemplu o încăpere cu o suprafață de 3,40 × 3,40 m — obișnuită în blocurile de locuințe tipizate — și să încercăm să o mobilăm pentru diferitele etape de dezvoltare a copilului.

De primă importanță este degajarea mijlocului camerei, necesar atît pentru joaca celor mici, cît și pentru nevoia de mișcare a celor mari. Pentru aceasta se amplasează mobilierul (cît mai redus ca număr de piese) lipit de perete; astfel paturile de 0,70 m × 1,40 m

Scanned with OKEN Scanner

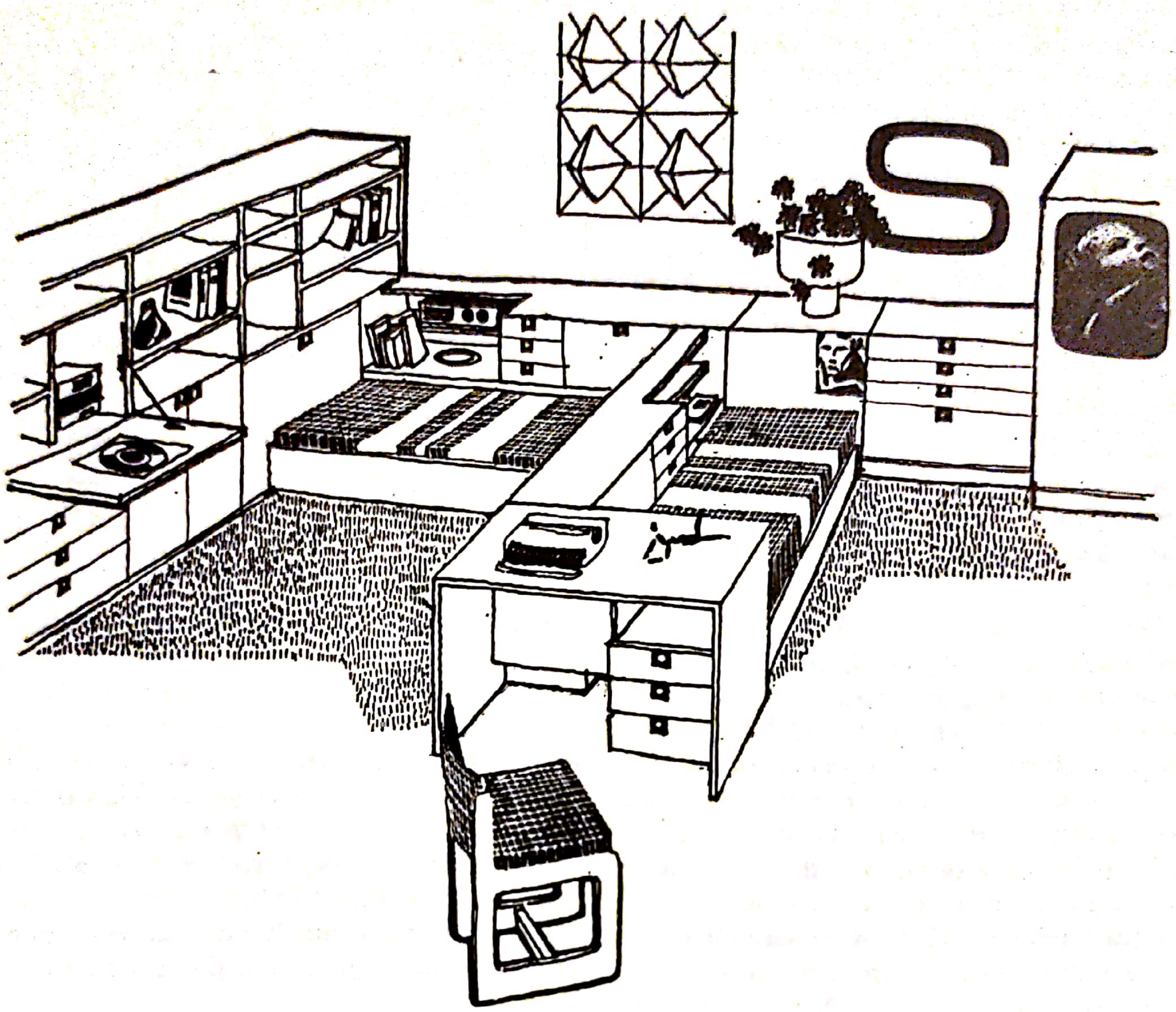


Fig. 1.137. Cameră pentru doi copii.

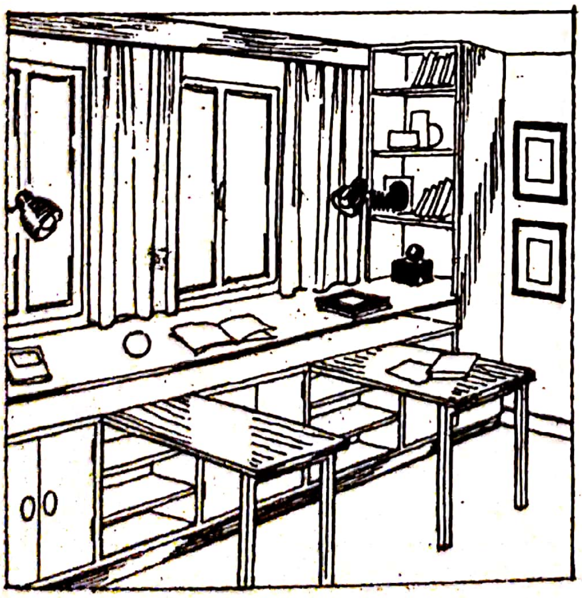


Fig. 1.138. Masă de studiu.

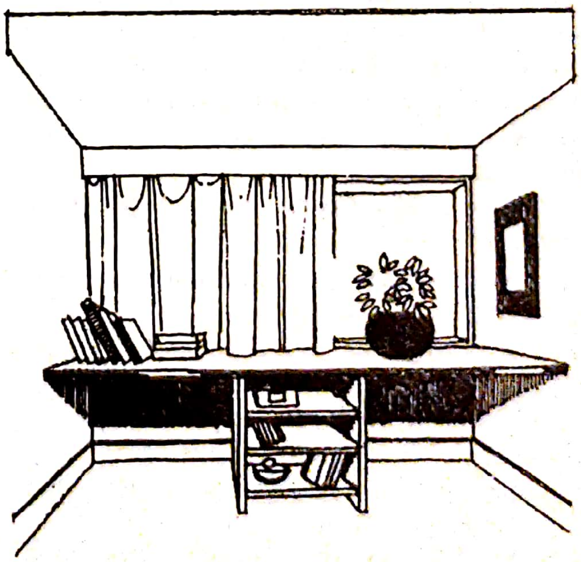


Fig. 1.139. Masă de studiu.

Scanned with OKEN Scanner

(suprapuse total sau parțial) sînt așezate în exemplul nostru de-a lungul încăperii, iar sub fereastră — pe lățimea încăperii — s-a prevăzut o poliță, cu rafturi dedesubt, pentru depozitarea jucăriilor și, mai tîrziu, a cărților.

Amplasate pe părțile laterale ale camerei, dulapurile, de înălțime redusă (1,20—1,50 m), pentru a fi la îndemîna copilului, măresc spațiul de depozitare, atît de necesar acestei încăperi.

Pentru copiii de vîrstă școlară, paturile trebuie să aibă 0,90 m lățime × 1,80 lungime.

Mesele de lucru pot fi obișnuite sau rabatabile, putînd deveni cîteodată capace pentru un corp de birou cu rafturi sau uși pentru o casetă fixă în perete. Polița de sub fereastră este foarte adesea utilizată pentru același scop.

Dulapurile de înălțimi reduse se pot utiliza mai tîrziu, dacă este cazul, ridicîndu-le la o anumită înălțime prin intermediul unui soclu, alcătuit și el din sertare de cîte 0,40 m înălțime. Cu timpul apare necesitatea unei biblioteci care, cu ajutorul unor rafturi amplasate perpendicular în raport cu polița de la fereastră și sprijinite de aceasta, contribuie la delimitarea zonei de lucru a fiecărui copil.

Dacă copiii cresc sau sînt de sexe diferite și nu le putem oferi camere separate — atunci, în aceeași cameră de 3,40×3,40 m, se poate delimita domeniul fiecăruia printr-o mobilare anume concepută. Astfel, se pot crea nișe de dormit independente, prin intermediul unui corp de dulap cu acces din ambele părți.

O rezolvare mai simplă de separare se poate obține punînd între paturi (fig. 1.140) o planșetă de lemn, pe care se lipește o pînză în carouri sau cu motive florale. O draperie montată pe o tijă cromată va completa izolarea pe care și-o dorește ocupantul nișei.

În cazul în care există posibilitatea de a oferi copiilor o cameră cu o suprafață mai mare, și pornind de la aceeași idee de compartimentare a spațiului pentru fiecare copil, nișa de dormit se realizează prin amplasarea paturilor cu latura lungă lipită de perete, unul în continuarea celuilalt, delimitarea fiind marcată printr-o mobilă cu funcțiune de depozitare (fig. 1.141). O draperie va închide nișele de dormit. Spațialitatea poate fi accentuată prin înglobarea patului într-o mobilă cu rafturi, sertare, casete închise și deschise, care se prelungește și pe pereții laterali și în care copiii își așază cărțile, hainele și obiectele de care au nevoie (fig. 1.142).

Adesea avem de mobilat o încăpere în care sînt decroșuri, unghiuri ascuțite, grinzi, stîlpi,

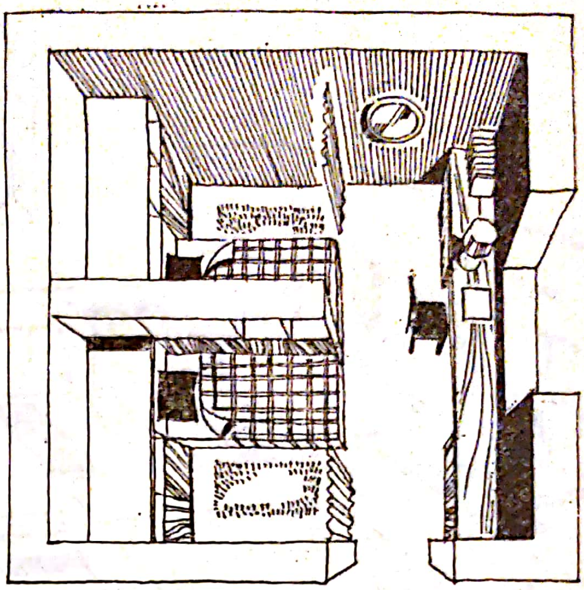


Fig. 1.140. Camera de copii. Variantă de mobilare.

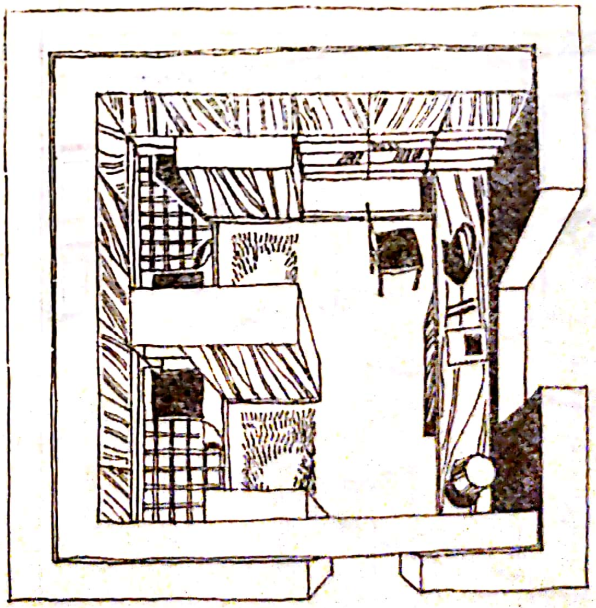


Fig. 1.141. Camera de copii. Variantă de mobilare.

coşuri de ventilaţie etc. rezultate din sistemul constructiv sau datorate unor motive arhitecturale speciale. Printr-o amplasare ingenioasă a pieselor de mobilă de care dispunem (achiziţionate sau improvizate) aceste neajunsuri se pot transforma uneori chiar în avantaje. Putem astfel să folosim spaţiul unghiular dintre un coş de fum decroşat şi colţul peretelui, pentru amplasarea unui pat (fig. 1.143) şi în felul acesta să separăm locul de dormit de zona de joacă sau studiu.

Grinzile şi stîlpii pot să dispară din punct de vedere vizual, dacă reuşim să punem între ele panouri, rafturi, bibliotecă cu masa de lucru.

În cazul încăperilor întunecoase şi foarte mari ca întindere şi înălţime (caz rar, dar există), este recomandabil un mobilier de culoare albă şi o zugrăveală în nuanţe deschise.

Pentru mobilarea camerei, reprezentată în fig. 1.142, se propune o compartimentare pe verticală prin amplasarea unei planşete (sau chiar a două planşete) simple cu dimensiunile de 1,80×2,25 m, aşezate pe cîteva corpuri de sertare, care să reprezinte un suport pentru saltele şi loc de depozitare, în acelaşi timp. Se obţine un efect de micşorare a înălţimii şi o corectare a unui spaţiu lipsit de intimitate.

Există în unele locuinţe şi camere mansardate, al căror specific este înclinarea pereţilor exteriori, în care sînt amplasate ferestrele.

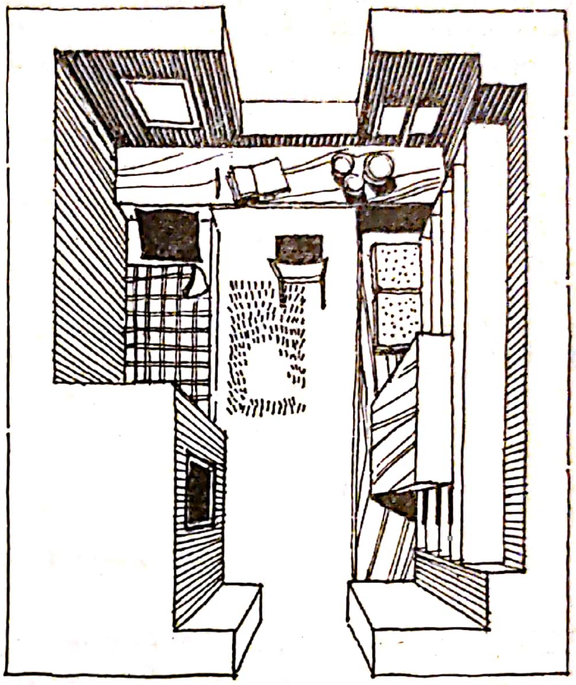


Fig. 1.143. Folosirea spaţiului creat de coşul de fum.

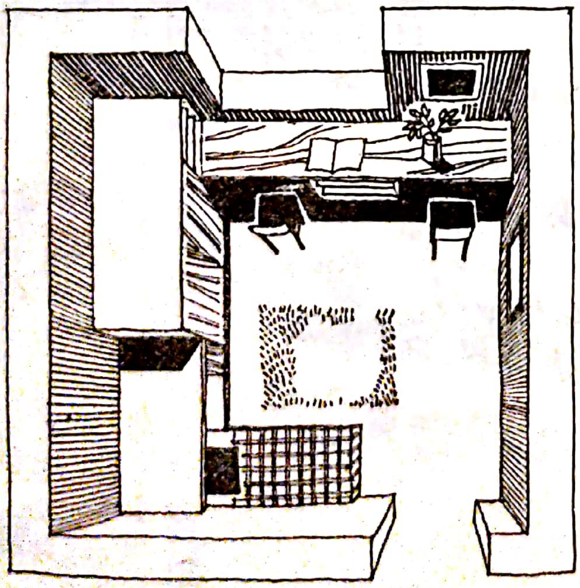


Fig. 1.142. Camera de copii. Variantă de mobilare.

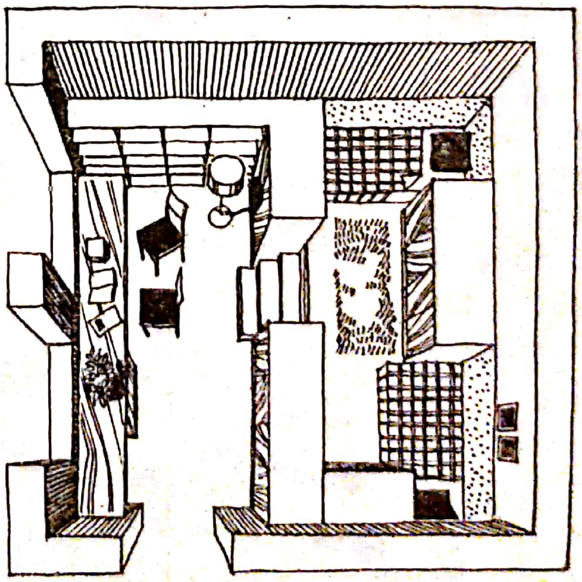


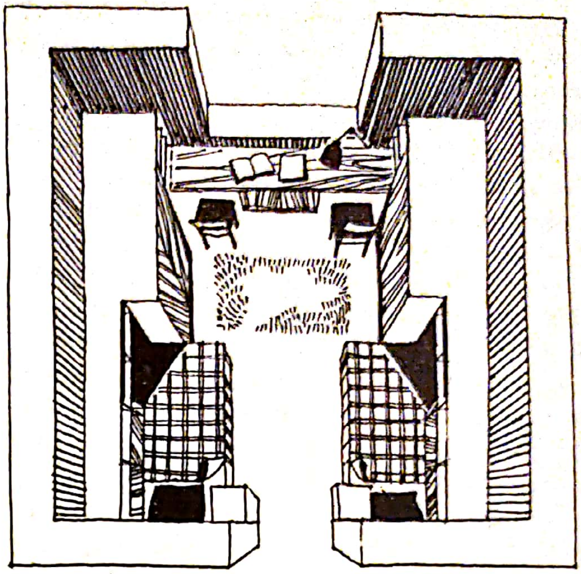
Fig. 1.144. Camera de copii. Variantă de mobilare.

Scanned with OKEN Scanner

Datorită acestor înclinări, spaţiul comun nu poate fi folosit pe toată înălţimea sa. În zona mai joasă se aşază masa de lucru cu rafturi şi dulăpioare, avînd o înălţime mai mică. În exemplul din fig. 1.145 b, prin care se propune o rezolvare cu paturi suprapuse, este utilizată la maximum conformaţia dificilă a încăperii, din punctul de vedere al amenajării interioare, lăsîndu-se liberă pentru circulaţie zona de înălţime normală.

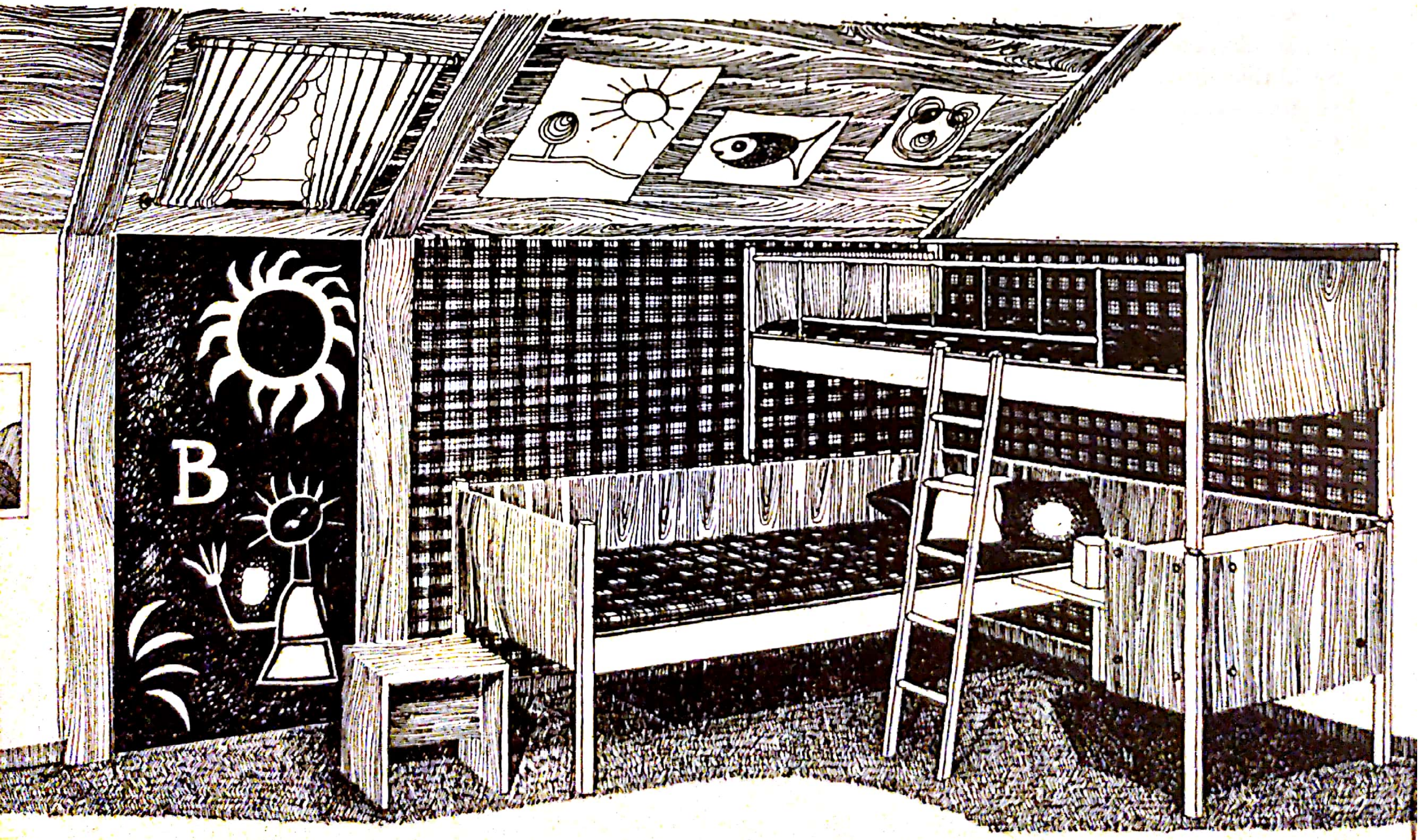
O decoraţie corespunzătoare a pereţilor poate completa în mod fericit această încăpere atenuind în parte lipsa de spaţialitate şi înălţimea redusă a camerei.

Fig. 1.145 a şi b. Camera de copii. Variante de mobilare.



a

b



Scanned with OKEN Scanner

1.3.5. SUFRAGERIA

Apartamentele mai mari pot dispune şi de o încăpere numită tradiţional sufragerie. Sufrageria este în general o odaie mai spaţioasă care, în afară de funcţiunea principală pe care o îndeplineşte (luarea mesei în lipsa unei bucătării spaţioase), este utilizată şi pentru primirea musafirilor sau pentru unele activităţi familiare: lucrări, jocuri etc.

Masa poate fi de diferite forme şi dimensiuni. Se socoteşte o distanţă de 0,55 m între axele farfuriilor şi un plus de 0,45 m pentru persoana din capul mesei.

Dimensiunile curente pentru mese sînt următoarele:

— pentru 2 persoane masă rotundă cu diametrul de 80 cm;

— pentru 2 persoane masă pătrată 90×90 cm;

— pentru 4 persoane masă rotundă cu diametrul de 90 cm;

— pentru 4 persoane masă pătrată 90×90 cm;

— pentru 4 persoane masă dreptunghiulară 80×115 (×125) cm.

Bufetele masive, greoaie au dispărut cu desăvîrşire din sufrageriile contemporane fiind înlocuite cu dulapuri joase (fig. 1.146), de o înălţime convenabilă cu spaţii prevăzute pentru depozitarea veselei, a tacîmurilor, a sticlelor, paharelor şi a lenjeriei pentru masă. Aceste dulapuri nu sînt foarte adînci (cîteodată lăţimea rafturilor nu permite decît aşezarea obiectelor pe un singur rînd, ceea ce asigură o manipulare uşoară) şi sînt compartimentate diferit pe orizontală şi pe verticală, adesea fiind prevăzute şi cu sertare.

Scaunele de sufragerie se plasează în jurul mesei. Se prevăd o serie de scaune de rezervă (pliante sau juxtapuse), care îşi găsesc locul într-o boxă, în oficiu sau într-un degajament, pentru a nu ocupa loc în cameră.

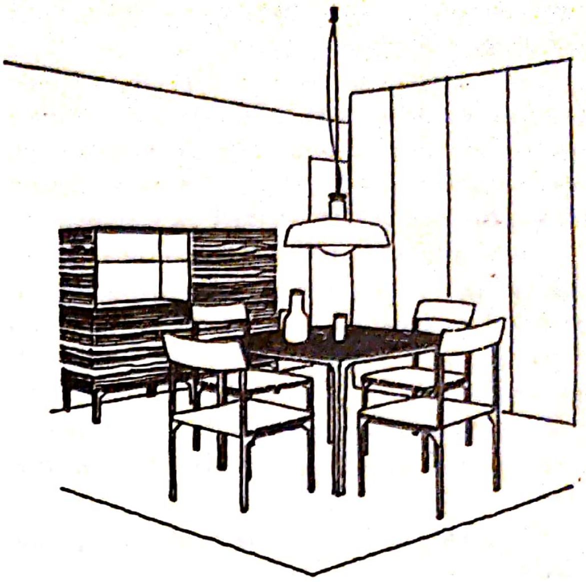


Fig. 1.146. Sufragerie cu masa aşezată central.

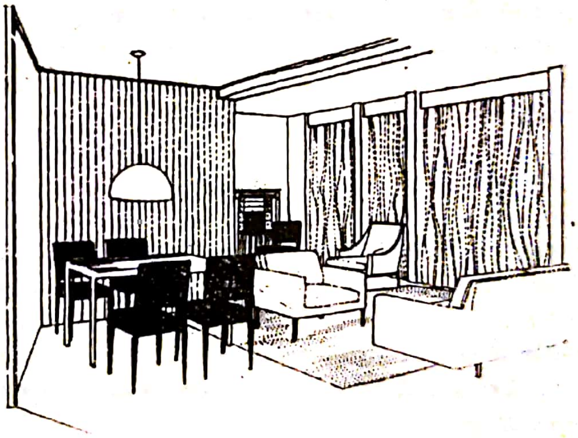


Fig. 1.147. Sufragerie cu masa aşezată lateral.

1.3.6. CAMERA DE BAIE

Astăzi camera de baie constituie un atribut important al locuinţei. Finisajele este de dorit să fie rezistente, lavabile, frumoase şi de bună calitate. Formele obiectelor sanitare şi cele ale robinetelor trebuie să devină din ce în ce mai armonioase. Toate acestea, împreună cu efectele de crom şi emailuri alături de anumite accesorii, creează o ambianţă atrăgătoare şi ne face să simţim că baia este o prelungire a camerei de dormit.

Amplasarea se face în imediata vecinătate a dormitorului, dar este preferabil să fie despărţită de acesta printr-un mic degajament, care reprezintă un tampon izolator pentru abur şi zgomote.

Iluminatul natural nu este indispensabil. Dacă există, cea mai bună orientare este cea

către est. În orice caz trebuie să existe o bună ventilaţie artificială.

Într-o cameră de baie, alături de obiectele sanitare instalate, sînt utile şi: un dulăpior pentru depozitarea obiectelor de toaletă, farmacia casei (v. 8.5.3.) şi cîţiva suporţi pentru uscat prosoape şi obiecte mici de lenjerie.

Suporturile sînt de diferite forme şi materiale şi pot fi fixe (murale, escamotabile, cu braţe telescopice) sau portative (care se ridică după folosire; acestea nu suportă însă decît un număr mic de obiecte de lenjerie).

În comerţ există suporturi de diferite feluri:

— radiale (pe un singur plan sau pe mai multe)

— în armonică (se strîng la perete, ocupă loc puţin)

— suspendate (aşa-zisele uscătoare de plafon), manevrate prin scripeţi, formate dintr-un cadru de lemn sau metal, pe care sînt dispuse paralel fire de nailon. Acest tip de suport permite uscarea unui număr mare de obiecte de lenjerie. Uscarea rufelor mari se face, de obicei, în încăperi special amenajate (uscătorii) sau în balcoane şi logii. E de dorit, e chiar obligatoriu, ca expunerea rufelor la uscat să nu urîţească peisajul urban, cu alte cuvinte întinderea frînghiei să se facă nu în dreptul ferestrei ci în spatele zidului balconului sau dacă balconul nu are zid grilajul să fie acoperit pe partea interioară cu o placă de culoare neutră care «să camufleze» operaţia de uscare a rufelor.

Nu se recomandă să fie ţinute în baie maşinile de spălat rufe deoarece ocupă loc, degradează aspectul interiorului şi, în acelaşi timp, dacă sînt ţinute permanent în mediu umed se deteriorează rapid.

Obiectul principal din camera de baie este *cada* care, avînd şi volumul cel mai mare, ocupă locul cel mai însemnat. Capacitatea obişnuită este de 150—200 l de apă. Există diferite modele şi dimensiuni (fig. 1.148):

— cadă de tip mic (de şezut, cu fundul pe două nivele), avînd dimensiuni de 1,19× ×0,60 m cu înălţimea maximă de 0,70 m;

— o cadă obişnuită, rotunjită într-o extremitate şi încastrată; are două dimensiuni uzuale: 1,20×0,70 m (185 l); 1,70×0,75 m (230 l), înălţimea maximă 0,62 m (dimensiuni STAS 2757/69);

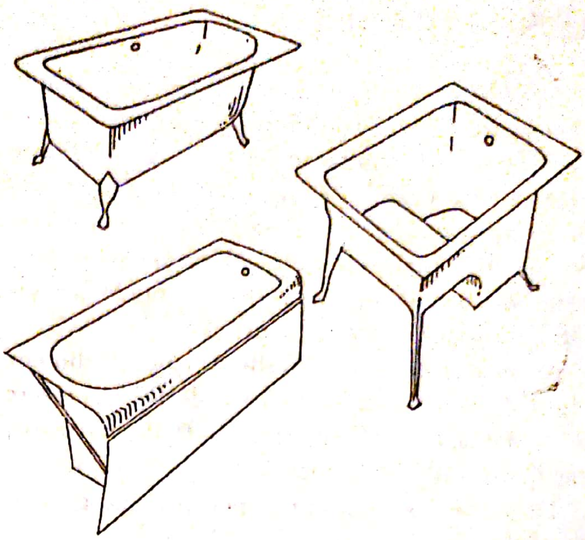


Fig. 1.148. Tipuri de cadă.

— cadă cu suprafeţe neregulate avînd o latură mai largă decît cealaltă; se poate plasa în spaţii mici.

Cada încastrată este îmbrăcată la exterior cu plăci mici de faianţă, de aluminiu, sau de material plastic, de azbociment sau cu plăci mari emailate.

Materialele din care sînt realizate căzile au greutăţi diferite:

— cada din fontă emailată are un aspect agreabil, se întreţine uşor, iar greutatea ei proprie este între 100 şi 160 kg;

— cada din tablă emailată este uşoară (50 kg), dar prezintă inconvenientul că smalţul se deteriorează cu uşurinţă;

— cada din material plastic este mult mai uşoară, dar nu rezistă la deformări şi la fenomenul ireversibil de îmbătrînire.

Chiuveta (fig. 1.149) are diferite forme: dreptunghiulară, cu colţurile rotunjite sau tăiate, eliptice, semicirculare, prinsă în console sau sprijinită pe un singur picior.

Dimensiuni uzuale: 0,45×0,36 m cu 0,85 m înălţime.

Suprafaţa de folosire a unei chiuvete simple este de 0,90×0,90 m, iar a unei chiuvete duble este de 1,50×0,90 m. Materialele folosite sînt aceleaşi ca pentru căzile de baie dar mai uzual este porţelanul emailat.

Scanned with OKEN Scanner

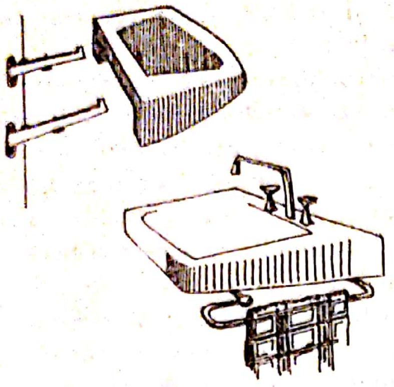


Fig. 1.149. Chiuvetă.

lungime (se fabrică din ce în ce mai mult avînd rezistenţe electrice introduse în interiorul barelor);

— dulăpioare pentru obiecte de toaletă şi farmaceutice, prevăzute, de obicei, cu uşi şi îmbrăcate de preferinţă în oglindă;

— covoraş în faţa căzii, din diverse materiale ca de exemplu ţesătură pe burete.

Bideul (fig. 1.151) se instalează între lavoar şi baie sau între lavoar şi cabina pentru duş

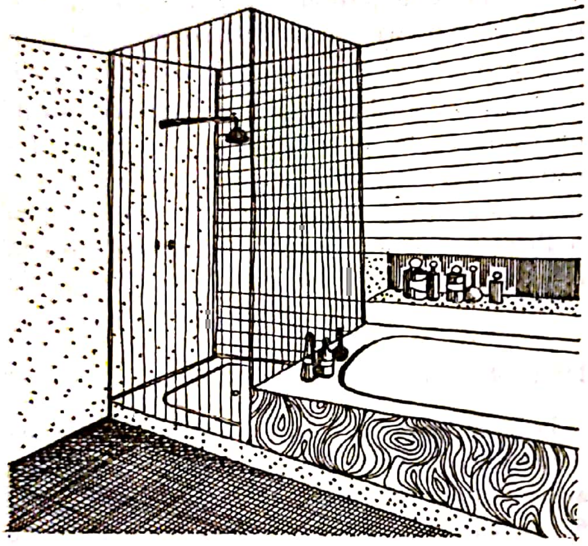


Fig. 1.150. Baie cu duş.

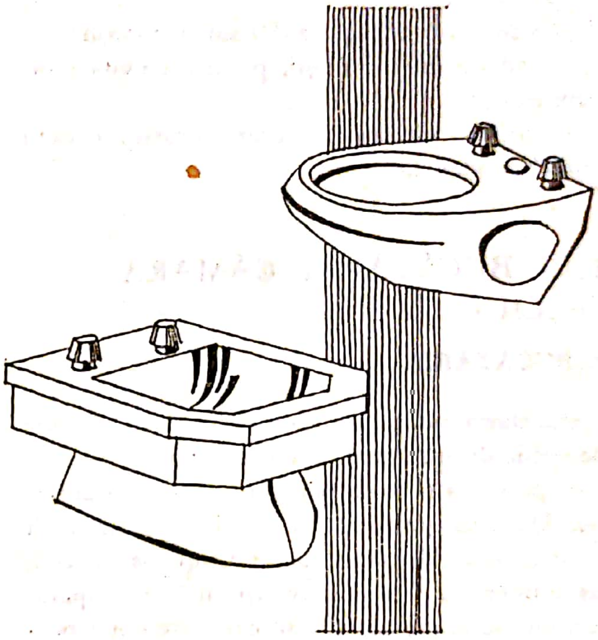


Fig. 1.151. Bideu.

Duşurile (fig. 1.150), cînd nu sînt combinate cu baia, necesită o cuvă pătrată de 0,70× ×0,70 m sau de 0,80×0,90 m, din fontă, tablă emailată sau material plastic. Racordările cuvei cu camera de baie trebuie să prezinte o perfectă etanşeitate.

Sistemul cel mai simplu de a izola duşul constă în a utiliza o perdea din material sintetic care se montează în jurul cuvei pe o vergea metalică inoxidabilă.

Pentru toaletă se folosesc următoarele accesorii:

— oglindă deasupra lavaboului (de lăţime minimă, egală cu lăţimea lavaboului) plasată la circa 1,25 m de sol şi cu o înălţime de 0,75 m;

— port-prosop, alăturat de chiuvetă şi de baie, cu unul sau mai multe braţe, de 0,5 m

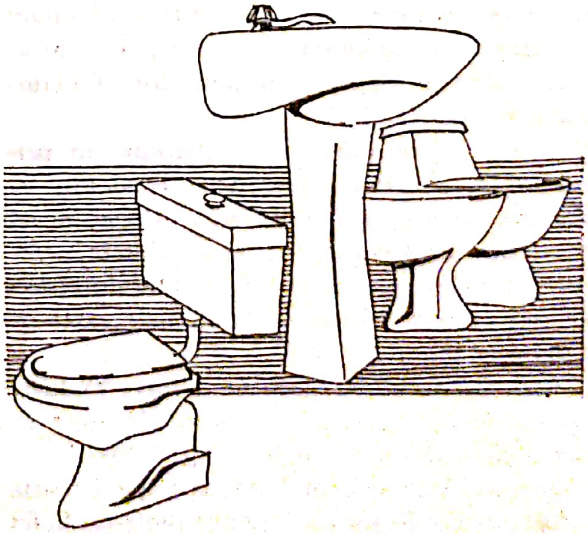


Fig. 1.152. Obiecte sanitare (closet, lavoar).

și are dimensiunile de circa 0,60×0,40 m cu o înălțime de 0,40 m. Se prevede o distanțare de perete de circa 0,20 m. Forma bideului diferă, ea poate fi eliptică, dreptunghiulară sau de forme neregulate.

Closetul (fig. 1.152) se instalează pe o suprafață de circa 0,75 m². Rezervoarele au o capacitate de aproximativ 10 litri și sînt executate din fontă sau material plastic.

Încălzirea. Cînd baia nu dispune de încălzire centrală, se folosesc aparate ajutătoare ca de pildă:

— ventilator cu aer cald fixat în plafon;

— radiant cu infraroșii, pentru a evita condensările;

— boilere electrice, așezate deasupra căzii sau chiuvetei etc.

1.3.7. BUCĂTĂRIA. CĂMARA. OFICIUL

a. BUCĂTĂRIA

Bucătăria ocupă, în căminul nostru, un loc deosebit de însemnat. Pînă nu demult, gospodina petrecea o bună parte din timp în bucătărie. Datorită progresului tehnic și a unui alt mod și ritm de viață, acest timp s-a scurtat, iar munca i-a fost relativ ușurată. Atît aparatura modernă, cît și felul în care este concepută amenajarea acestei încăperi, trebuie să vină în ajutorul gospodinei pentru a-i simplifica munca. Activitatea din bucătărie comportă multe operații care pot fi realizate în minimum de timp și cu minimum de efort, dacă încăperea este echipată corespunzător funcțiunilor ei (fig. 1.153).

O amenajare judicioasă urmărește, în primul rînd, realizarea unei mari economii de mișcări, astfel încît gospodina să se poată servi de majoritatea obiectelor utilitare necesare, prin simpla întindere a brațului (deci acestea trebuie amplasate în limitele razei de acțiune a brațului).

Funcțiunea sa limitată, de a servi exclusiv operațiunilor culinare, comportă, în general, dimensiuni destul de reduse (fig. 1.154).

Înainte, i se rezerva bucătăriei spații foarte largi, iar mobilierul era compus dintr-un bufet masiv, înalt (în care se țineau vasele și alimentele) și o masă mare (pentru pregătirea mîncărurilor).

Printr-o analiză atentă a tehnologiei culinare s-a ajuns la concluzia că spațiile mari sînt inutile și obositoare. Dimensionarea ideală este aceea care permite așezarea mobilierului și aparaturii ajutătoare în așa fel încît să se asigure utilizarea lor în cele mai bune condiții, evitîndu-se drumurile inutile (fig. 1.155).

Într-o bucătărie trebuie să plasăm obiectele necesare preparării într-un mobilier bine compartimentat și avînd un finisaj care să permită o întreținere ușoară.

Modul cel mai practic de mobilare, frecvent utilizat în ultimii ani, este de a crea un front de dulapuri, care se desfășoară, după cum este cazul, pe una sau două laturi ale încăperii.

Sistemul actual de mobilare este următorul: un front de dulapuri așezate direct pe pardoseală este legat printr-un blat comun, în care se înglobează masa de lucru și chiuveta, și o altă friză de dulăpioare care se suspendă în consolă deasupra acestora.

DIMENSIUNILE MOBILIERULUI

Pentru dulapurile care se plasează pe pardoseală este indicată înălțimea de 0,80—0,90 m, acestea fiind prevăzute cu o plintă retrasă la 5 cm. Ele pot de asemenea să fie suspendate la circa 0,25 m de podea, pentru a înlesni o curățire mai ușoară a acesteia.

Înălțimea cea mai indicată pentru elemente este de 0,70—0,80 m iar adîncimea de circa 0,50 m — 0,60 m. Elementele suspendate trebuie să aibă circa 0,80 m înălțime și o adîncime de circa 0,30 m.

Distanța dintre elementele suspendate și cele așezate dedesubt este de 0,45 m, iar înălțimea accesibilă de manevrare se consideră între 0,50—1,75 m.

Majoritatea elementelor amintite sînt standardizate și pot fi achiziționate în etape, adăugîndu-se elemente în plus, după nevoie și după posibilități. Ele sînt studiate în așa fel încît să înlesnească munca gospodinei și să permită realizarea principalului deziderat: manevrarea optimă a obiectelor utilitare cu minimum de mișcări.

Scanned with OKEN Scanner

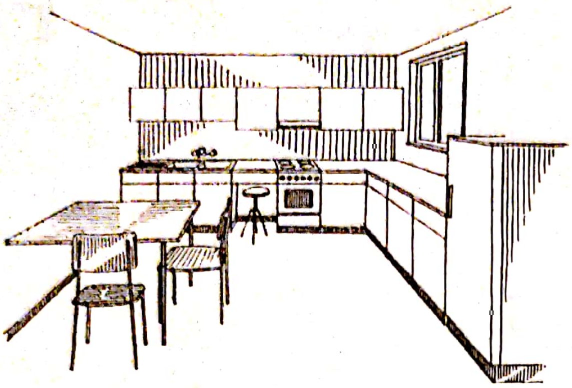


Fig. 1.153. Mobilier pentru bucătărie.

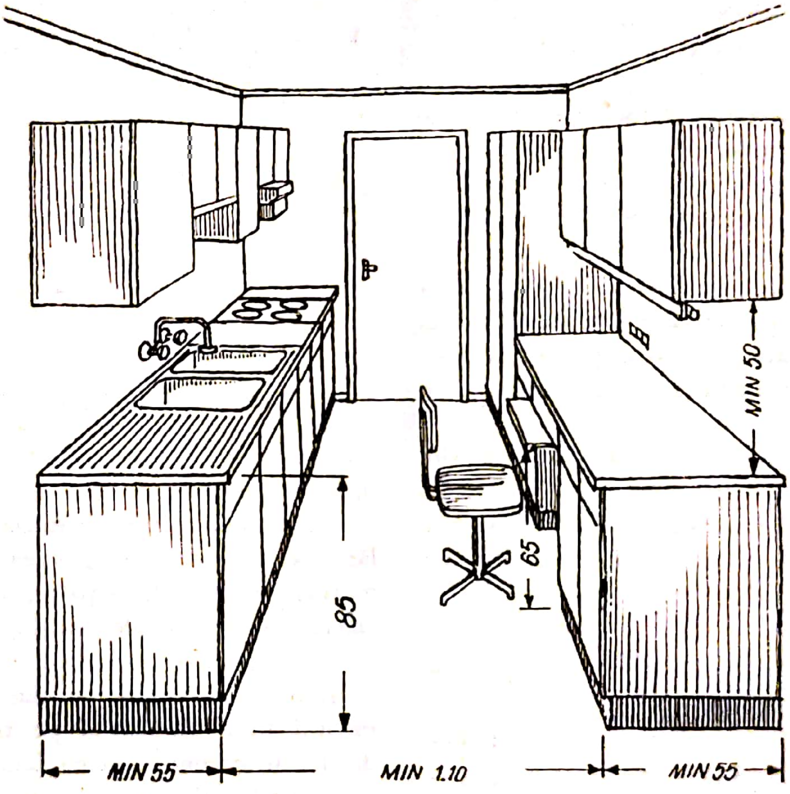
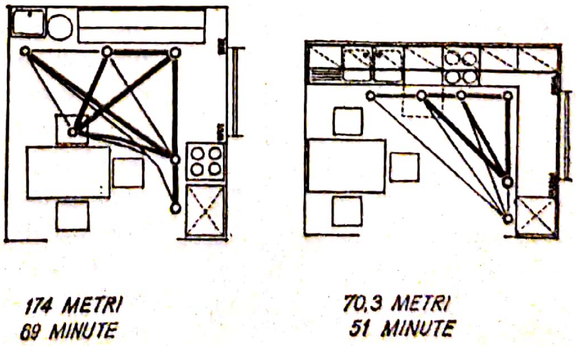


Fig. 1.154. Dimensiuni optime (adîncimi, înălţimi).

Fig. 1.155. Variaţia distanţelor de parcurs în raport cu aranjarea mobilierului.



ZONE DE LUCRU

În bucătărie există patru zone distincte de lucru, care corespund aceluiaşi număr de operaţii:

— zona de pregătire a alimentelor (masa de lucru, unde se curăţă legumele, se taie carnea, zarzavaturile după care se fac diversele amestecuri, aranjamente, pregătiri, adaosuri etc.);

— zona de preparare propriu-zisă (maşina de gătit unde se coc şi fierb mîncărurile);

— zona de spălare (chiuveta şi rastelurile pentru scurgerea vaselor şi a veselei, a tacîmurilor, paharelor, care se găseşte la aceeaşi înălţime cu blatul mesei de lucru);

— zona de depozitare (frigiderul).

În planul de lucru (fig. 1.156), pe o porţiune de circa 0,50 m, masa de lucru poate fi rabatabilă, alcătuind un capac care acoperă o planşetă de lemn, pe care se taie şi se bate carnea.

Este bine să se prevadă un spaţiu liber de circa 0,65 m lăţime care întrerupe frontul dulapurilor, aşezate pe podea, pentru ca gospodina să poată lucra stînd pe scaun cînd doreşte.

Legumele proaspete şi fructele care sînt destinate unei pregătiri imediate se aşază în sertare culisante, în elemente aşezate pe podea. Cele care se păstrează mai mult timp îşi găsesc locul în frigider.

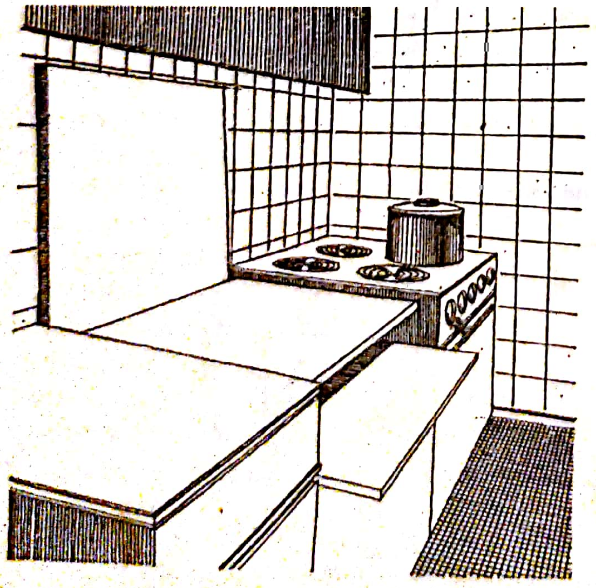


Fig. 1.156. Plan de lucru intermediar.

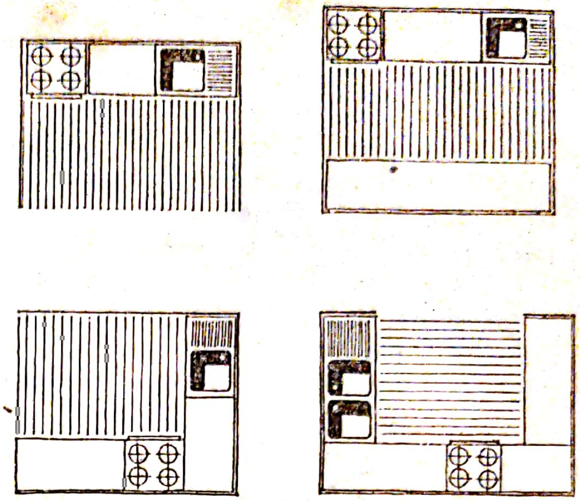


Fig. 1.157. Tipuri de plan.

Se pot întîlni diferite moduri de aranjare a echipamentului în raport cu forma planului bucătăriei, cu dimensiunile ei, cu amplasarea ventilaţiilor naturale sau artificiale, a punctelor de canalizare, a coşurilor de fum etc., după cum urmează:

— în linie dreaptă (aranjament care se adoptă în cazul bucătăriilor înguste) — planul de lucru între maşina de gătit şi de spălat de circa 0,80 m lungime;

— pe două şiruri paralele (adoptat, cînd lăţimea permite; se grupează spălătorul şi maşina de gătit de o parte, masa de lucru şi celelalte elemente, de cealaltă parte);

— în formă de « U » (un mod de dispunere obişnuit la bucătăriile cu plan pătrat), echipamentul fiind desfăşurat pe trei laturi. Masa de lucru comunică cîteodată cu sufrageria;

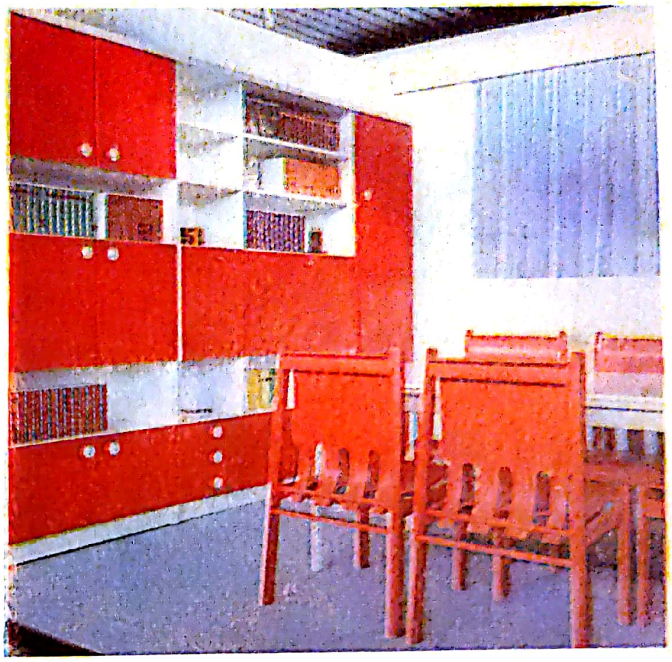
— restrîns într-un dulap în perete, plan utilizat în încăperile unice, unde este necesar un colţ pentru bucătărie şi se camuflează într-o nişă închisă cu uşi obişnuite, în armonică sau culisante (0,60 /3 m). În această situaţie este necesară o foarte bună ventilaţie.

În fig. 1.157 sînt reprezentate diverse tipuri de plan pentru bucătării.

Maşinile de gătit moderne se prevăd izolate sau înglobate în mobila de depozitare.

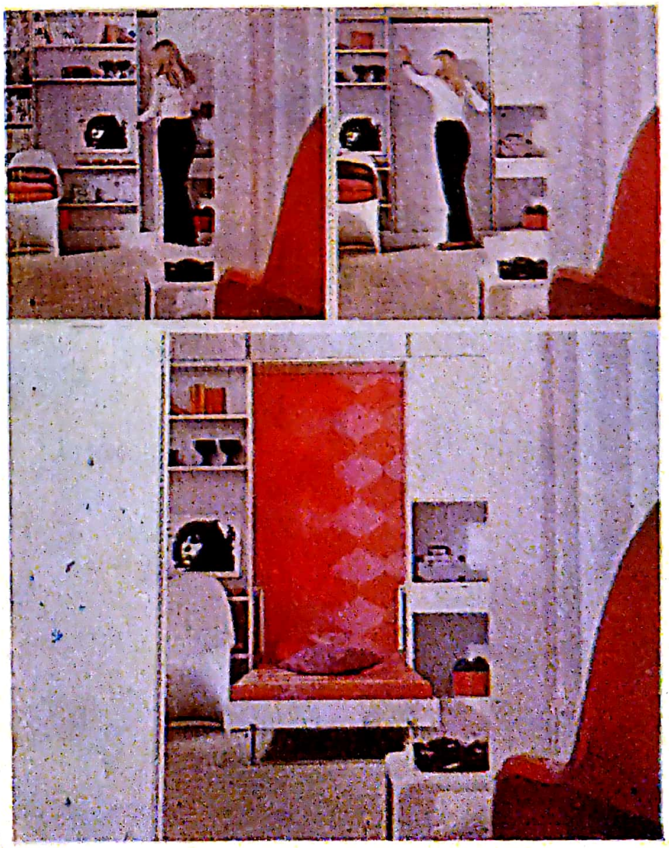
În dulapul în care este fixat spălătorul sau uscătorul este bine să existe un compartiment rezervat depozitării resturilor menajere şi ustensilelor de întreţinere a curăţeniei.

Scanned with OKEN Scanner



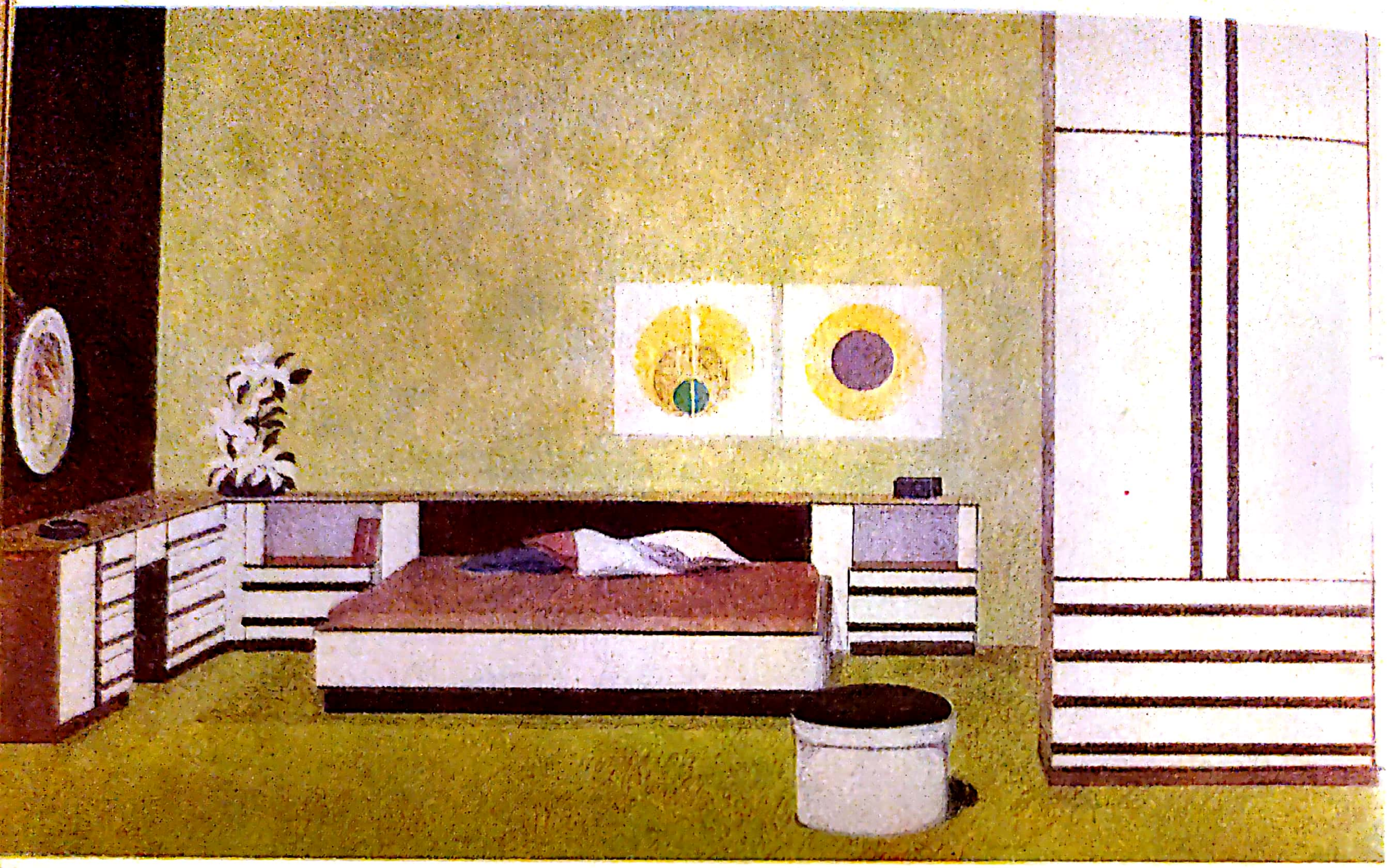
Planşa 1.25. Mobilier din material plastic pentru colţul de luat masa din camera de zi.

Planşa 1.26. Mobilier metalic pentru camera de zi.



Planşa 1.27. Pat escamotabil camuflat de o bibliotecă culisantă.

Scanned with OKEN Scanner



Planşa 1.28. Ambianţa unui dormitor modern.

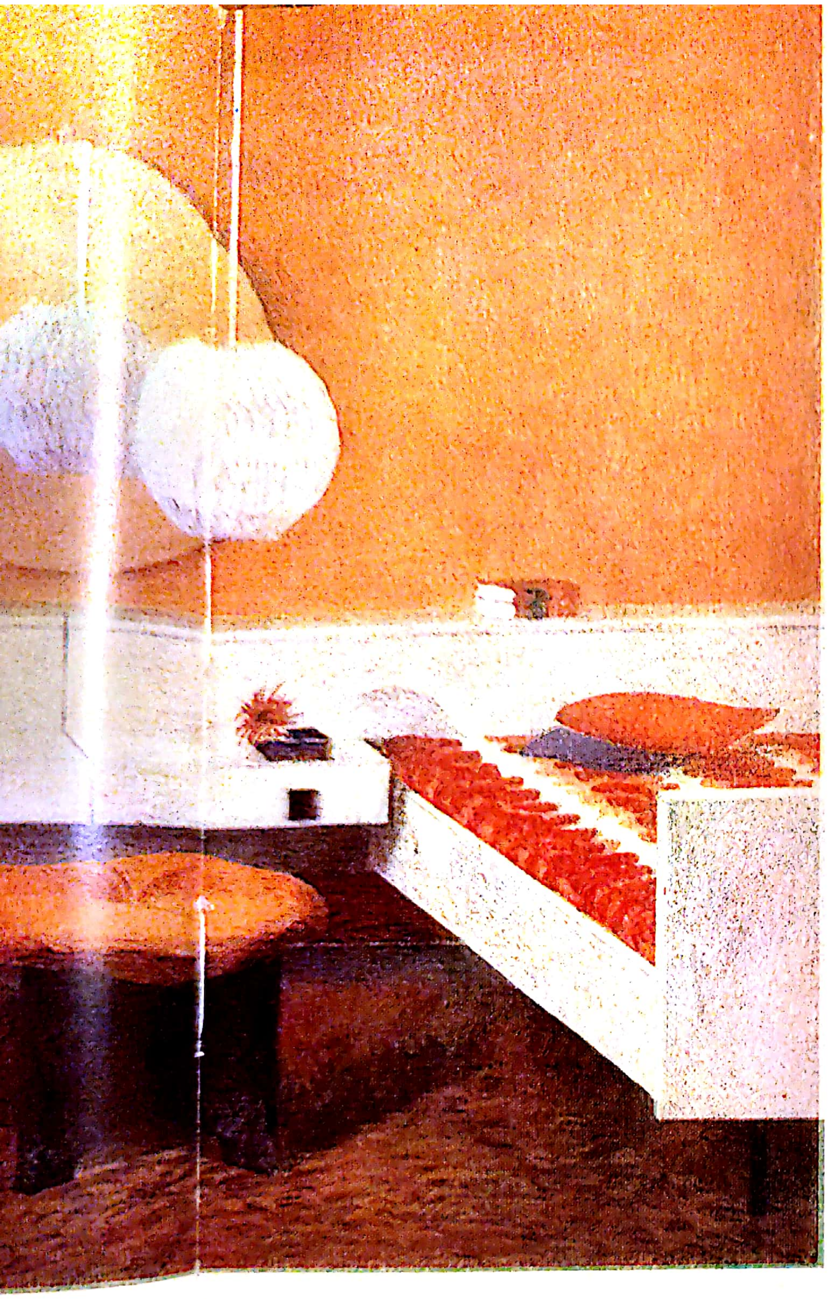
Planşa 1.29. Cameră pentru tineret ▶

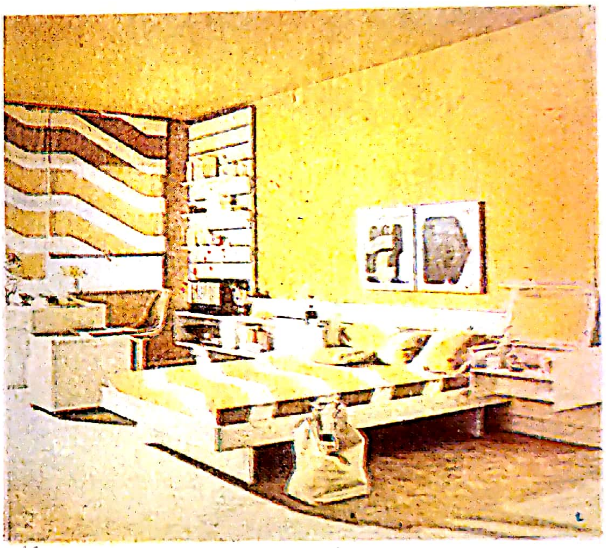
Scanned with OKEN Scanner

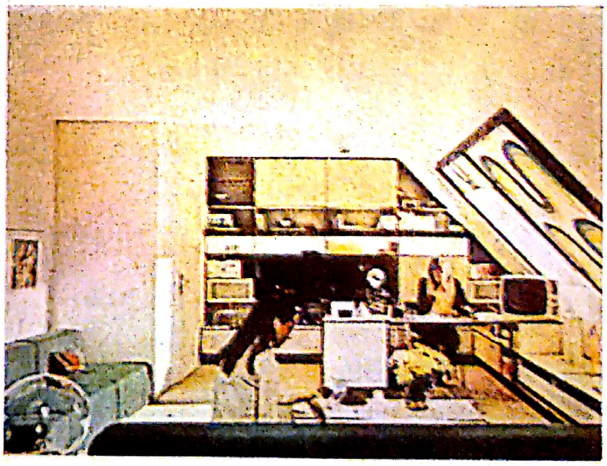
Scanned with OKEN Scanner

Planşa 1.30. Dormitor modern

Scanned with OKEN Scanner



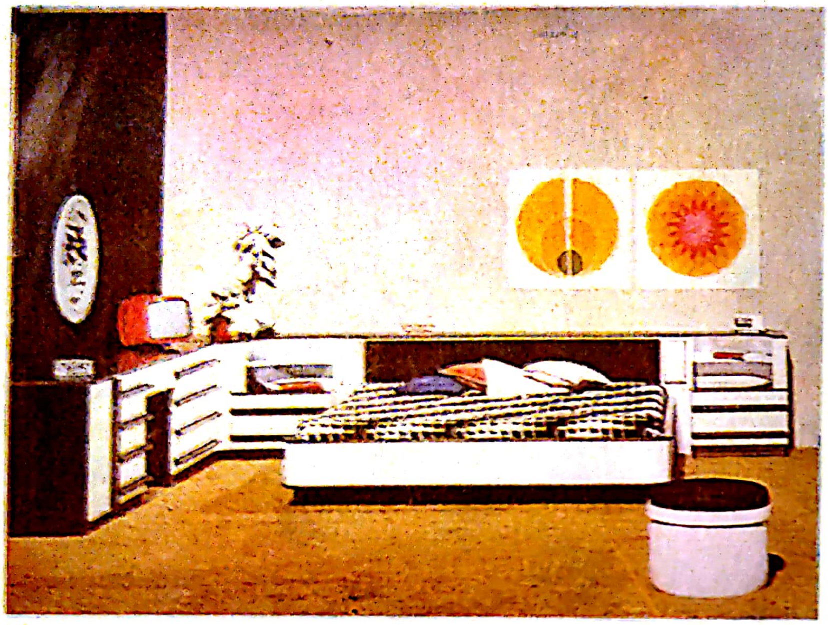




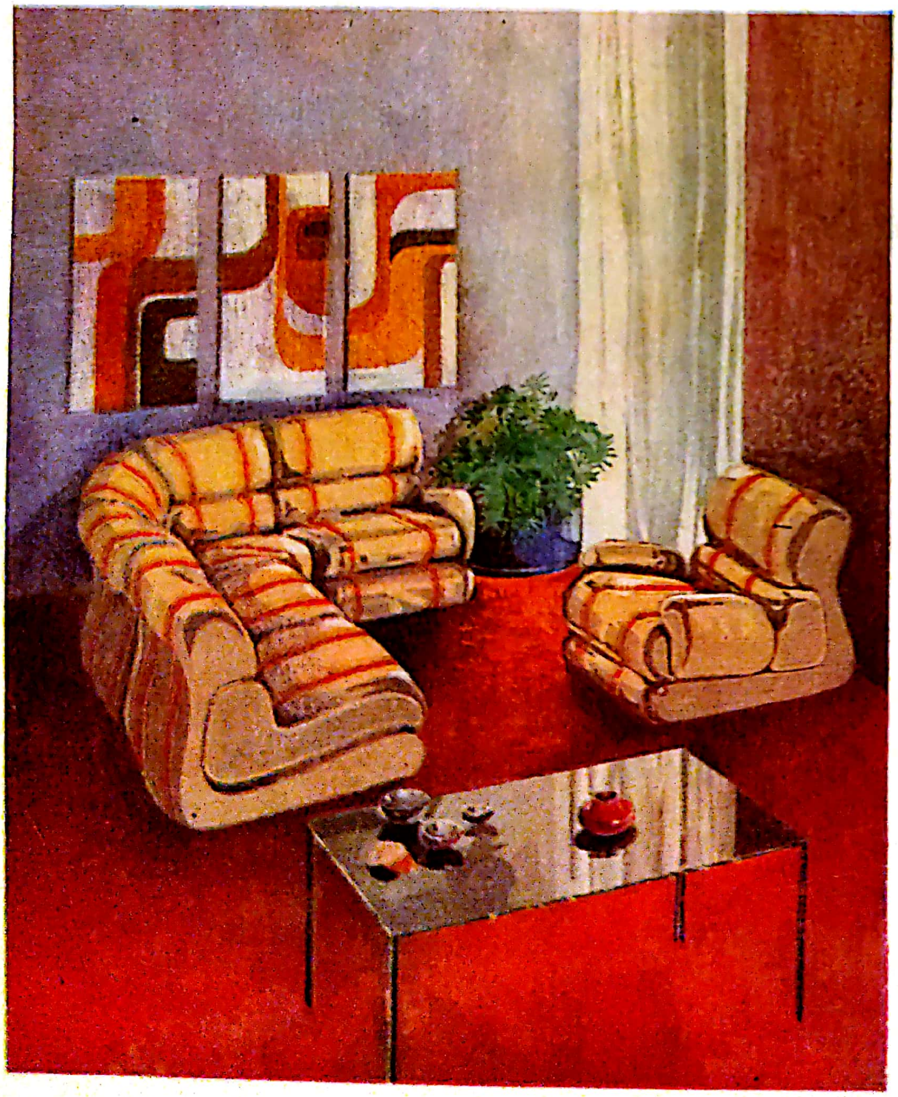
Planşa 1.31. Importanţa culorii în dormitor.

Planşa 1.32. Camera mansardată multifuncţională.

Scanned with OKEN Scanner

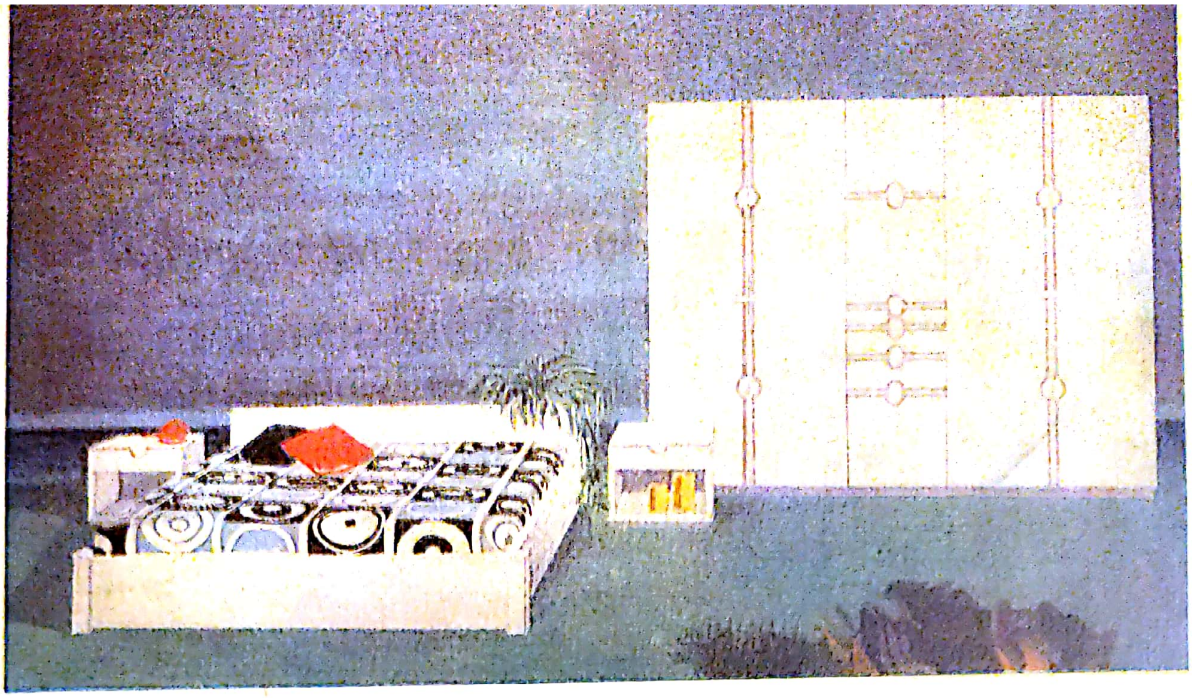


Planşa 1.33. Dormitor modern.

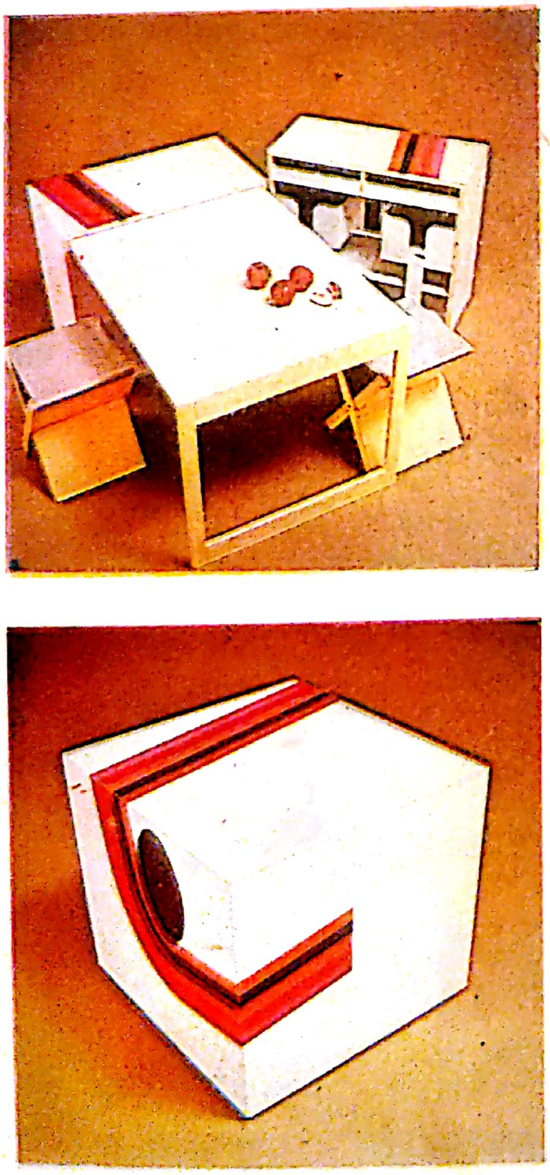


Planşa 1.34. Colţ din camera de zi.

Scanned with OKEN Scanner



Planşa 1.35. Dormitor modern.

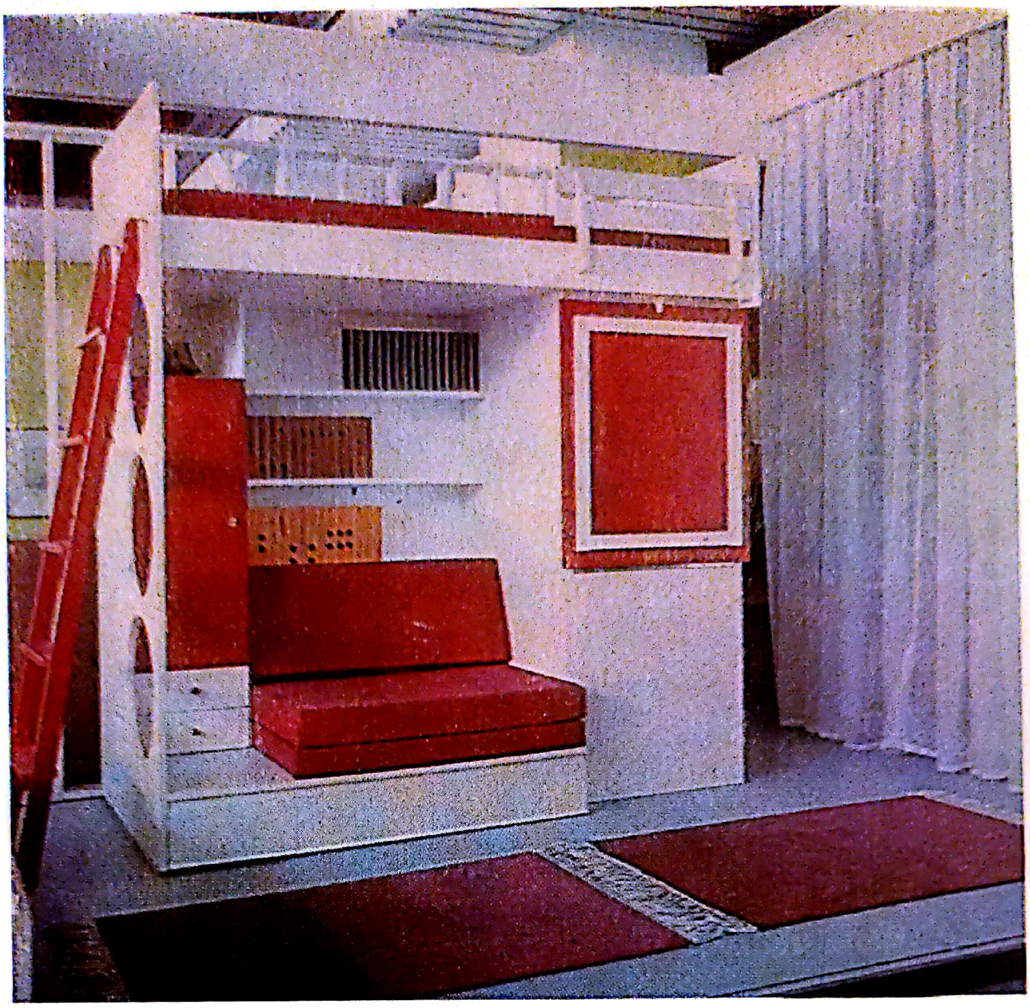


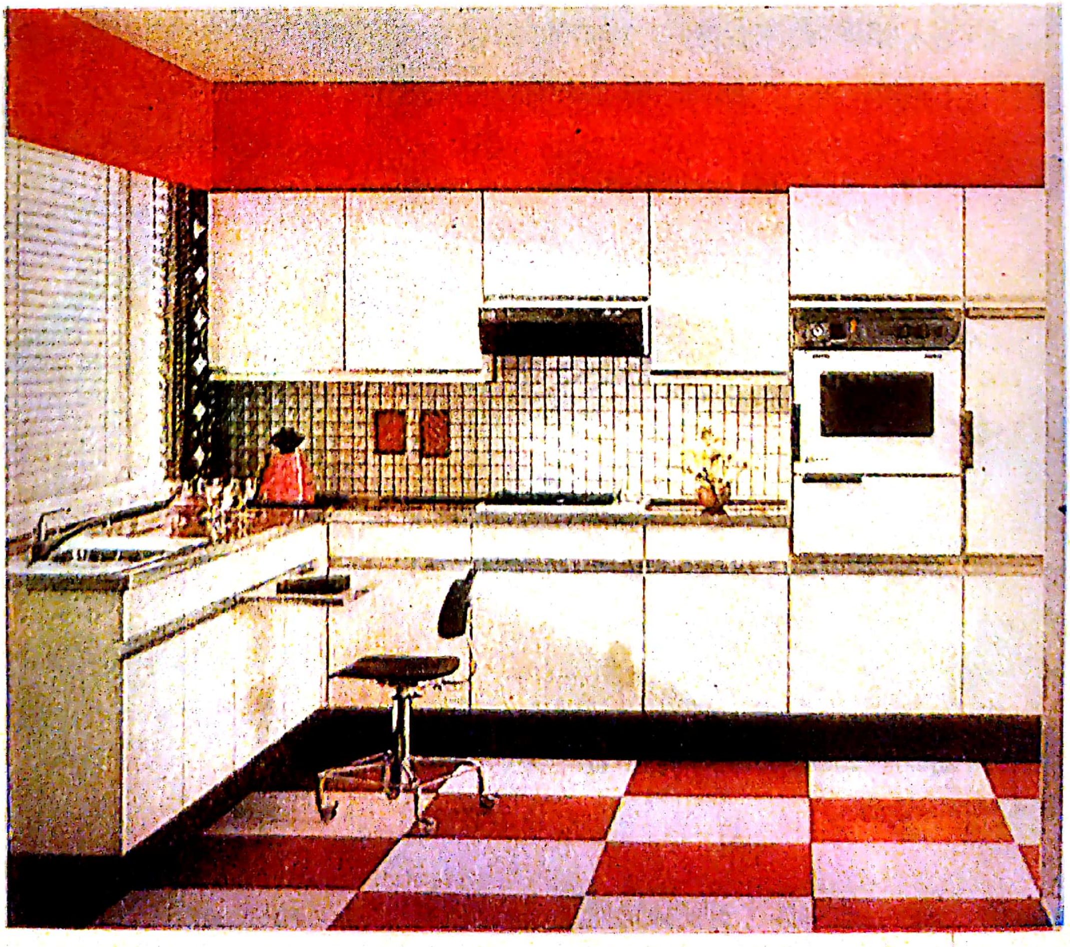
Planşa. 1.36. Mobilier pentru camera copiilor care se strînge într-un cub.

Planşa 1.37. Mobilier de fabricaţie românească multifuncţional care ocupă un spaţiu restrins (în poziţie deschisă).

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 1.38. Mobilier de fabricaţie românească multifuncţional care ocupă un spaţiu restrîns (în poziţie închisă).

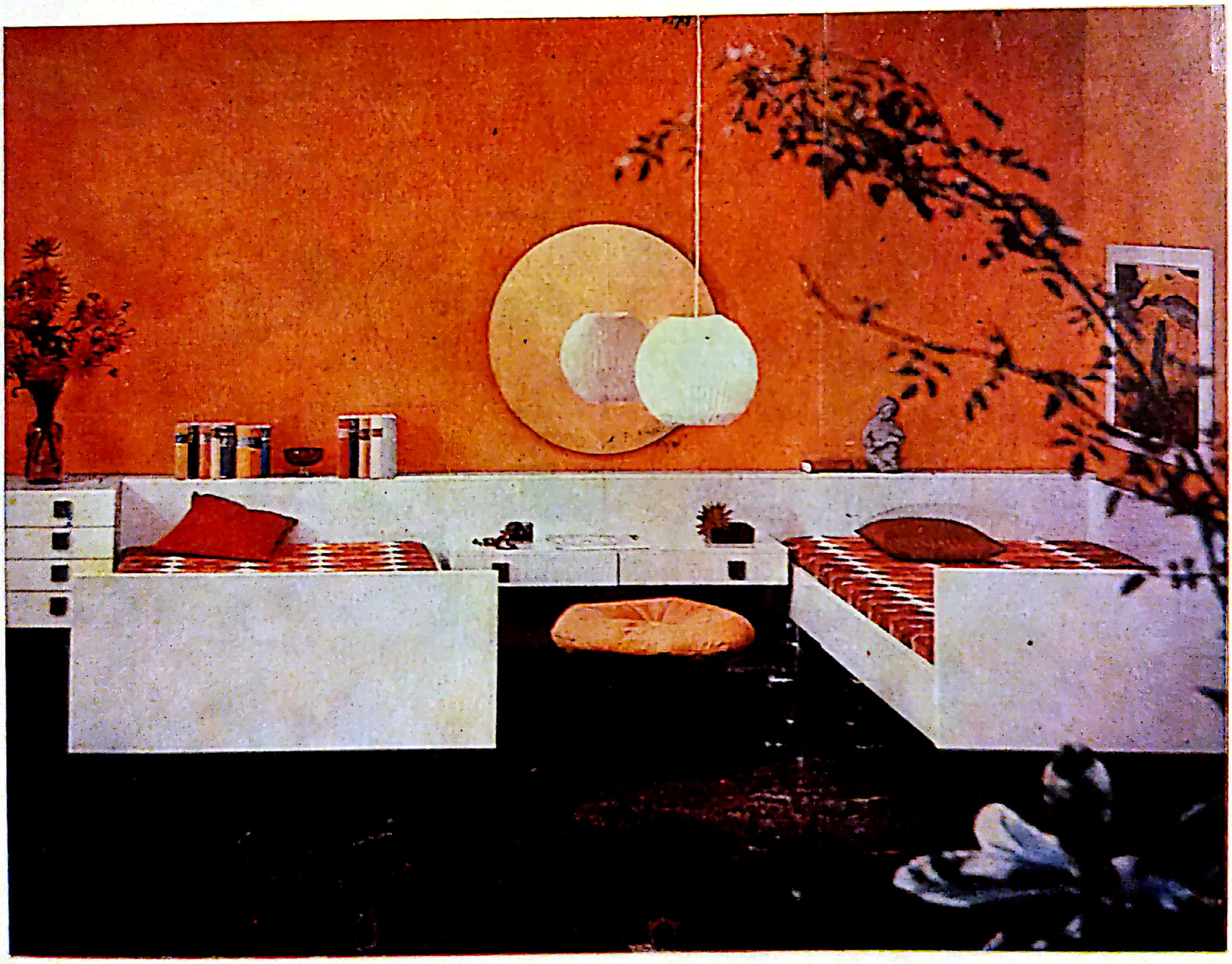




Planşa 1.39. Mobilier pentru bucătărie.

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 2.1. Combină muzicală înglobată în camera de zi.



Planşa 2.2. Decoraţia unui dormitor.

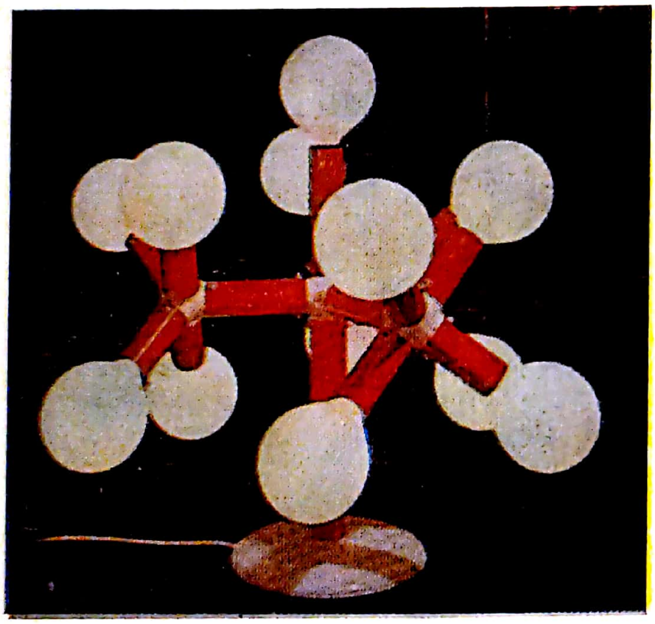
Scanned with OKEN Scanner

Planşa 2.3. Tapiserie (« Sărbătoarea recoltei », Teodora Moisescu).

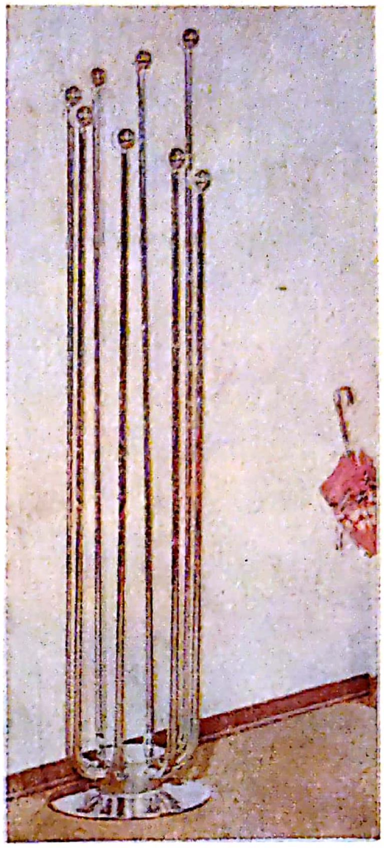
Planşa 2.4. Tapiserie («Compoziţie», Gh. Spiridon)

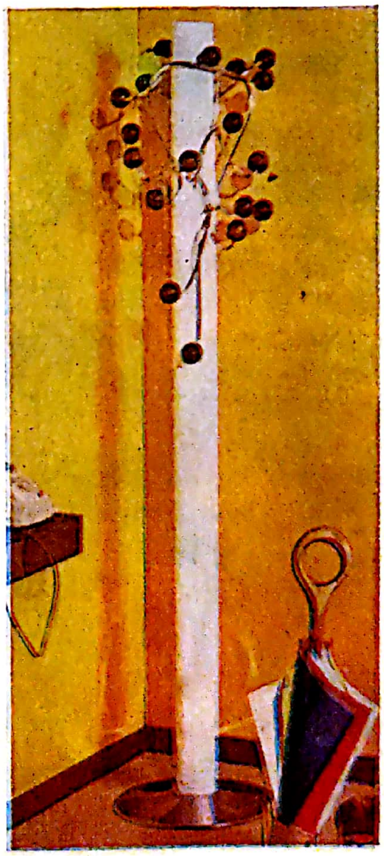
Scanned with OKEN Scanner

Planşa 2.5. Lămpi decorative.



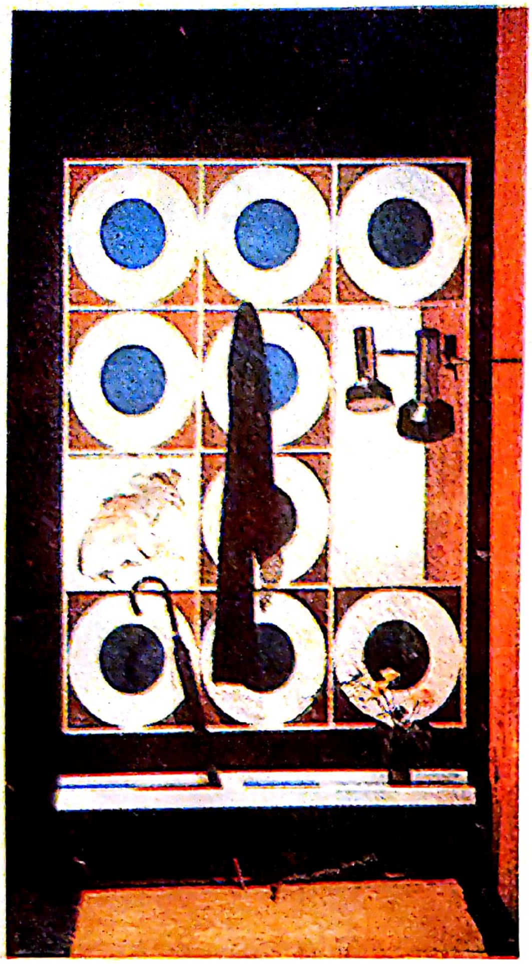
Planşa 2.6. Lampă decorativă





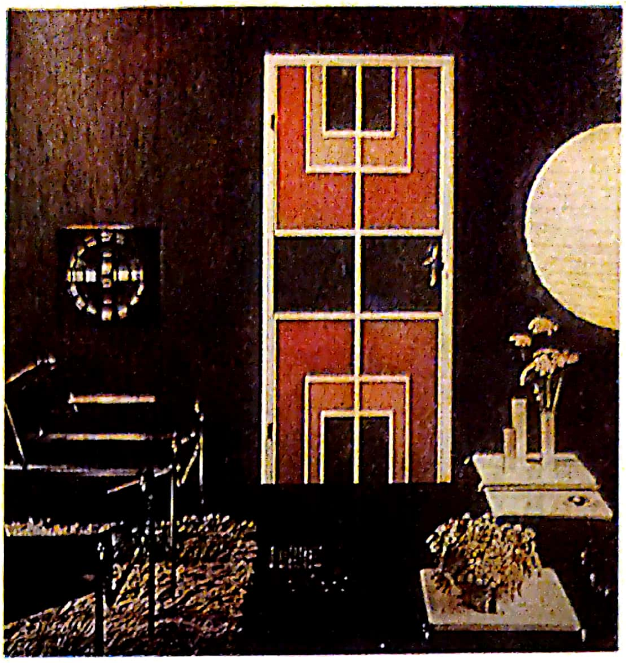
Planşa 2.7. şi 2.8. Elemente decorative pentru vestibul.

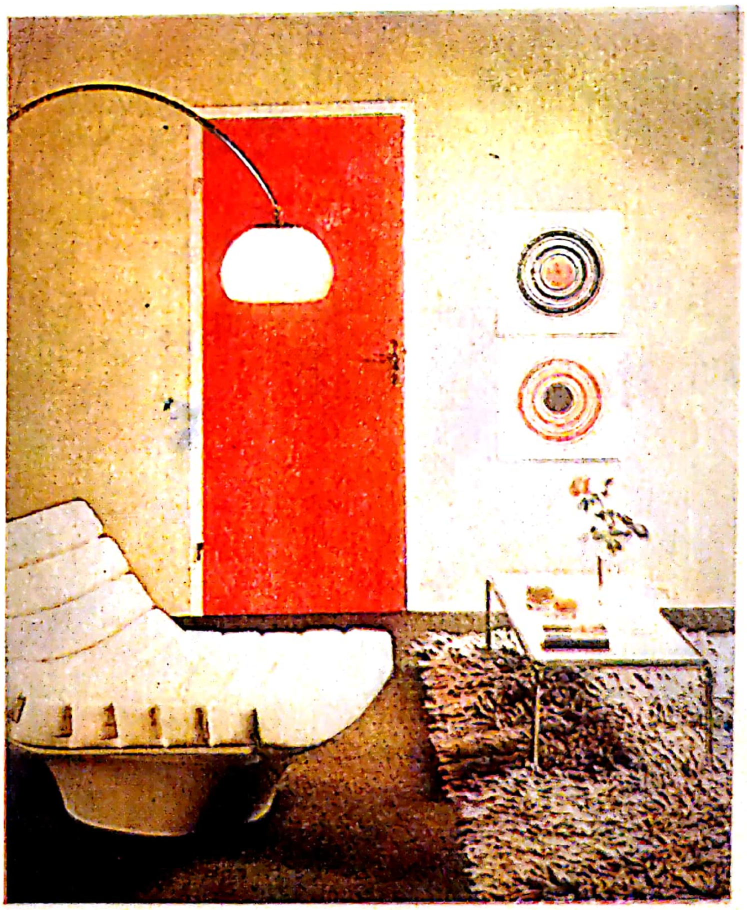
Scanned with OKEN Scanner



Planşa 2.9. Panou decorativ pentru vestibul.

Planşa 2.10. Uşă decorativă.





Planşa 2.11. Accent decorativ creat prin colorarea uşii. Element mural cu acelaşi rapel de nuanţe.

Scanned with OKEN Scanner

MOBILAREA BUCĂTĂRIEI

Dintre tipurile de mobilă (fig. 1.158) care ne sînt puse la dispoziţie în comerţ este de preferat să le alegem pe cele alcătuite din elemente modulate. Acestea prezintă multe avantaje:

— se pot achiziţiona în etape, odată cu creşterea necesităţilor;

— ocupă puţin loc;

— se pot plasa convenabil în locurile cele mai potrivite, ceea ce este imposibil cu garniturile de tip vechi, cu bufet masiv şi greoi, pe care sîntem obligaţi să-l aşezăm unde ne impune spaţiul liber, nu unde ne-ar fi util.

Mobilarea bucătăriei se rezumă deci la mese şi dulapuri, cu suprafeţe continue de lucru, cu mese rabatabile sau extensibile (care permit membrilor familiei să îşi ia masa).

Amplasarea bucătăriei se face de preferinţă în apropierea vestibulului, a spaţiului de depozitare şi a locului de luat masa.

Aspectul general al bucătăriei trebuie să fie vesel, luminos, primitor şi confortabil pentru ca munca monotonă şi obositoare pe care trebuie s-o facă zilnic stăpîna casei să devină pe cît este cu putinţă o activitate agreabilă.

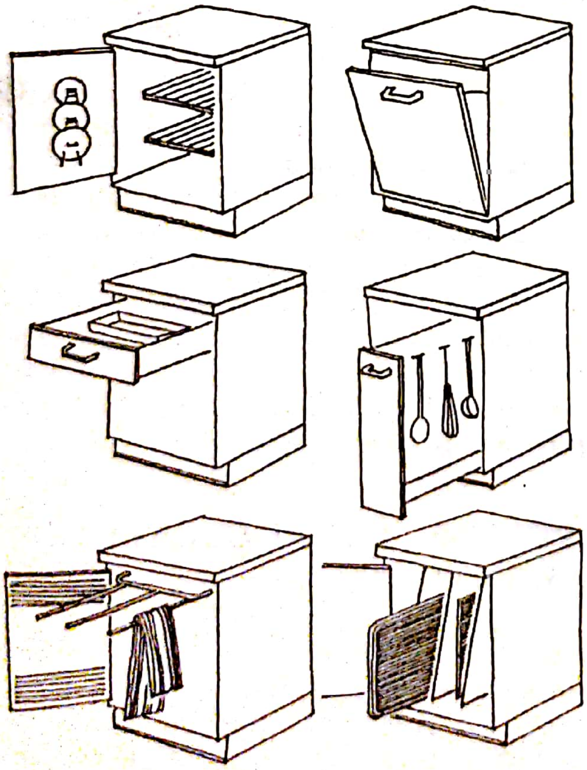


Fig. 1.158. Tipuri de mobilier.

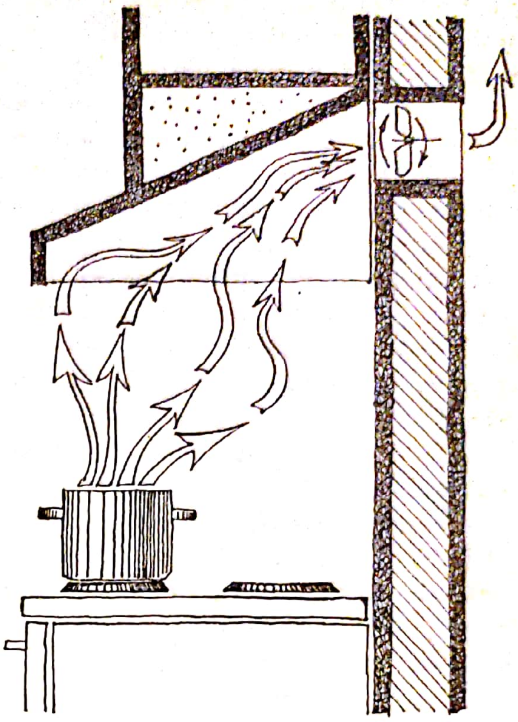


Fig. 1.159. Hotă.

Evacuarea gunoaielor, atunci cînd nu este mecanizată şi colectată la un crematoriu al blocului, se face prin *pubele mobile* din material plastic sau din tablă emailată (se găsesc în comerţ) al căror capac se deschide automat prin apăsarea unei pedale. Pubelele se pot îngloba într-un dulăpior, pe o uşă sau pe un element rabatabil sau culisant, în care caz se prevede legătura la o priză de aerisire specială.

Se socoteşte 1 kg de deşeuri pe zi pentru o persoană.

Pentru locuinţele individuale, incineratoarele funcţionează cu gaz sau păcură şi sînt socotite cu capacităţi de 3—8 litri pentru tipul cel mai mic şi de 12—15 litri pentru tipurile cele mai mari. Racordarea se face la coşul de fum al încălzirii centrale.

Hotele (fig. 1.159). Elementul cel mai important al bucătăriei este o bună ventilaţie. Mult timp neglijată, ventilaţia a făcut în ultima vreme obiectul unor numeroase cercetări al căror rezultat este remarcabil. S-au pus la punct dispozitive absorbante de aburi, fum, miros, numite hote, care pot fi mecanice sau electrice. Acestea se fixează pe ferestre, pe o

gură de ventilaţie, sau pe un orificiu special prevăzut într-un perete exterior.

Hotele sînt formate din:

— o carcasă lungă şi joasă din material neinflamabil, tablă emailată, metal inoxidabil, aluminiu sau sticlă groasă şi a cărei formă este studiată pentru a capta aburul emanat;

— un aspirator de abur cu motor silenţios care acţionează un ventilator helicoidal a cărui mişcare de rotaţie a paletelor generează o forţă centrifugă. Acesta proiectînd aerul în exterior, provoacă în interior o depresiune care antrenează aspiraţia aerului răcit;

— un filtru de grăsime, uşor demontabil care trebuie să fie curăţat o dată pe lună;

— un dispozitiv de iluminat încastrat.

Cînd hotele nu pot fi racordate la gura de ventilaţie se folosesc aşa-zisele *hote de reciclaj integral*, care, necesitînd numai o simplă racordare la o priză, pot fi aşezate oriunde. Aerul poluat, aspirat de hotă, fiind expulzat în afară trebuie să fie tratat (degresat, deshidratat, dezodorat etc.) şi redat încăperii purificat. Pentru aceasta se prevăd mai multe filtre absorbante speciale.

O bună parte din vaporii încărcaţi cu grăsime (care devin după cîtva timp acizi) şi gaz carbonic (cu formare de diverse microparticule) degajaţi în timpul pregătirii mîncărurilor se depun pe ziduri, mobile şi obiecte unde stagnează şi se condensează pe suprafeţele reci, pe care încep să le atace.

De aceea este indispensabil de a evacua aerul viciat pe măsură ce acesta se produce, eliminîndu-se în acelaşi timp şi mirosurile supărătoare.

b. CĂMARA

Aceasta este o încăpere mică cu o suprafaţă de minimum 1,20 m², bine ventilată, unde se depozitează alimentele de rezervă. Se plasează în imediata vecinătate a bucătăriei sau a vestibulului. Echipamentul ei este format exclusiv din rafturi de lemn de diferite adîncimi. Condiţia esenţială este prezenţa unei bune ventilaţii naturale sau artificiale.

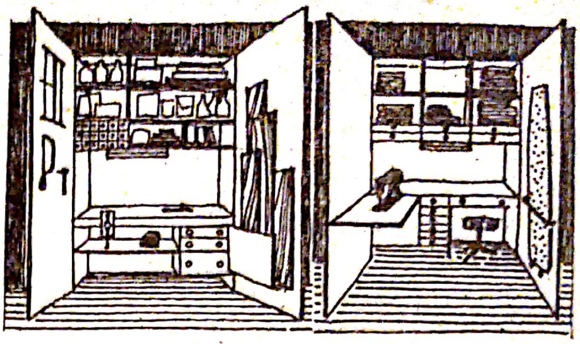


Fig. 1.160. Cameră-debara: a. dulap cu compartiment pentru scule; b. dulap cu compartiment pentru lenjerie.

c. OFICIUL

Acesta este încăperea de trecere între bucătărie şi celelalte camere ale apartamentului şi constituie un tampon izolator pentru mirosul şi aburul provenit de la pregătirea mîncărurilor şi pentru zgomotele provocate de manipularea veselei. Dacă spaţiul permite, în oficiu se plasează o masă ajutătoare pentru servirea mesei, frigiderul şi o mică chiuvetă. Se mai pot plasa de asemenea: un dulap pentru depozitarea veselei şi a altor accesorii gospodăreşti, pentru lenjerie, maşina de spălat, scîndura de călcat, fierul de călcat etc. Dacă apartamentul are un astfel de oficiu în el se poate lua chiar masa, prevăzîndu-se în acest caz un plan de lucru continuu de-a lungul peretelui.

1.4. IPOTEZE DE MOBILARE PENTRU TIPURI UZUALE DE APARTAMENTE

1.4.1. GARSONIERA

a. GARSONIERĂ TIP 1 (fig. 1.161)

Ca unitate simplă de locuit — într-un cadru de dimensiuni minime — garsoniera cuprinde toate funcţiile necesare unui spaţiu locuibil complex: odihnă, repaos, recreaţie, studiu, hrană etc., pentru satisfacerea nevoilor materiale şi spirituale ale unui singur locatar sau ale unei perechi de tineri căsătoriţi.

Scanned with OKEN Scanner

În cadrul acestei singure încăperi, se poate realiza o compartimentare raţională prin utilizarea judicioasă a pieselor de mobilier.

Să presupunem că beneficiarul garsonierei este o persoană tînără, căreia i s-a pus la dispoziţie un spaţiu cu o soluţie de plan des folosită, avînd baia şi dulapul de haine la intrare, cu accesul prin intermediul unui mic vestibul. Încăperea este prevăzută cu o nişă, determinată de existenţa bucătăriei, care are acces direct din cameră şi acrisire naturală. În nişă se amplasează, de regulă, patul aşezat pe peretele dinspre bucătărie, pentru a-l izola de lumina puternică a zilei sau de soarele de după-amiază în cazul unei orientări a imobilului spre sud-vest.

O banchetă de-a lungul peretelui — pornind de la capul patului şi de aceeaşi înălţime cu patul, conţinînd dedesubt sertare, rafturi, dulăpioare — rezolvă problema noptierei şi a spaţiului de depozitare pentru lenjerie şi obiecte de îmbrăcăminte. Bancheta se poate întoarce şi pe peretele opus patului, închegînd un colţ de repaos — conversaţie — completat şi cu o masă joasă, pătrată, de dimensiuni reduse: 0,60×0,60 m. Pentru studiu se prevede un birou de 60×120 cm şi de 70 cm înălţime, eventual rabatabil, pentru a mări spaţiul cînd se iveşte necesitatea. Uneori biroul poate fi amplasat perpendicular pe peretele lung al încăperii şi în felul acesta compartimentează linia de bibliotecă, regăsită şi în continuarea zidului dinspre bucătărie în două zone: biblioteca propriu-zisă şi barul. Acesta, prin dispoziţia lui pe peretele opus accesului la bucătărie, preia şi funcţiile sufrageriei, redusă la dimensiunile unei mobile cu uşi rabatabile, care pot servi drept masă.

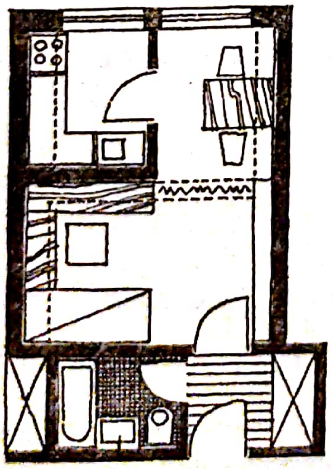


Fig. 1.161. Garsonieră (plan tip 1).

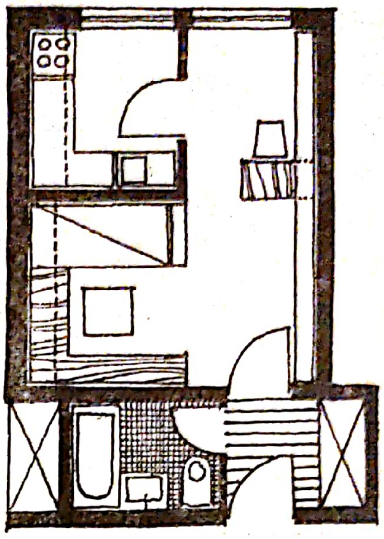


Fig. 1.162. Garsonieră (plan tip 2).

b. GARSONIERĂ TIP 2

Dacă acelaşi spaţiu foloseşte drept locuinţă pentru o pereche de tineri căsătoriţi, cu preocupări mai complexe şi nevoi multiple, aceeaşi garsonieră va fi mobilată ca în figura 1.163.

Patul, dispus tot la perete, va fi inclus într-un ansamblu complex de dulapuri, care să cuprindă şi capul patului (fig. 1.162 şi 1.163).

Banchetele care constituie un soclu pentru linia de dulapuri se întorc pe peretele care este paralel cu patul, închegînd un ansamblu echilibrat. Pe acest perete, în loc de banchetă, o înşiruire de taburete tapiţate (soluţie care prezintă avantajul mobilităţii) realizează o impresie de unitate şi lărgime. O masă joasă cu blat de cristal gros (6 mm) adaugă un element în plus senzaţiei de spaţialitate, necesară unui cadru cu dimensiuni atît de reduse.

Pe peretele lung, se amplasează o mobilă de genul unei biblioteci — care, de data

Scanned with OKEN Scanner

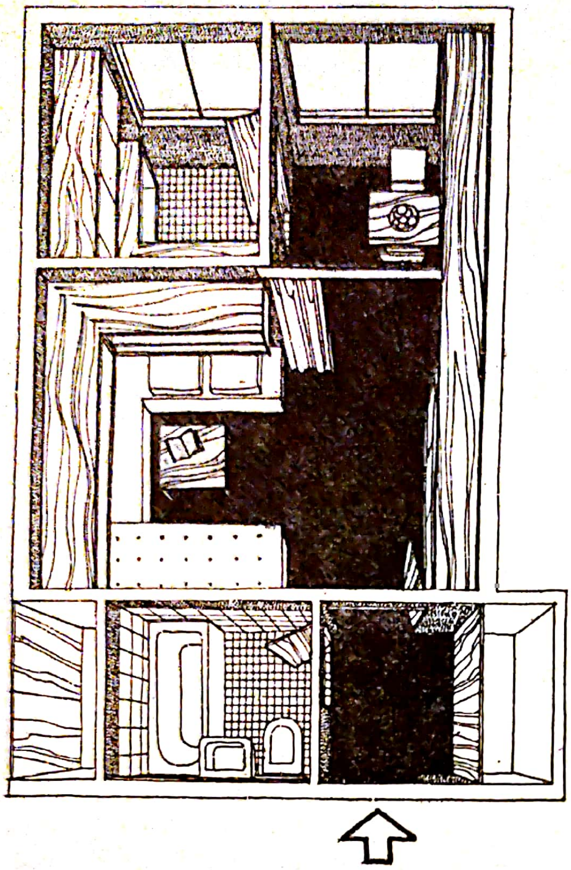


Fig. 1.163. Garsonieră (perspectivă).

aceasta, se poate opri în dreptul peretelui dinspre bucătărie, loc în care se prevede o draperie. În acest fel se realizează o compartimentare între zona de primire și zona serviciilor (bucătărie, sufragerie).

În cazul în care spațiul rezervat necesită o separare (ore tîrzii de lucru pentru unul din locatari, nepotriviri între orele de program etc.) o draperie, care închide nișa de dormit, rezolvă această necesitate; zona de primire se dezvoltă în cazul acesta de-a lungul peretelui lung al încăperii, unde biblioteca creează un cadru intim atît de plăcut reuniunilor prietenești. Prin intermediul unui lampadar, al unui covor — nu prea mare — sau a unei mochete așezate pe toată suprafața încăperii, prin utilizarea unei cromatici în tonuri deschise și tablouri de dimensiuni reduse, se realizează impresia de spațialitate, atît de necesară în cazul spațiilor de dimensiuni reduse.

1.4.2. APARTAMENT CU DOUĂ CAMERE

a. APARTAMENT TIP 1 (fig. 1.164)

Pentru apartamentul cu două camere (camera de zi, dormitor și anexe) — utilizat de două persoane (și accidental de trei) se pot prezenta diferite ipoteze de mobilare. Dormitorul cu pat dublu, dispus într-un șir de dulapuri și rafturi libere, la înălțimea patului (servind drept noptiere), rezolvă atît nevoile legate de dormit cît și cele de depozitare pentru două persoane (soț și soție). O linie de bar, dacă cei doi locatari sînt tineri, dispusă de-a lungul peretelui care separă camera de zi de bucătărie, cu un ghișeu de serviciu de 50×50 cm pentru servirea rapidă sau eliberarea liniei de bar de pahare, tacîmuri etc. — oferă un spor de confort acestui gen de mobilier, care preia funcțiile sufrageriei.

Pentru o conversație liniștită sau pentru repausul de după-amiază, se poate prevedea o banchetă de 60 cm lățime, care, în caz de forță majoră (vizite prelungite, rude etc.),

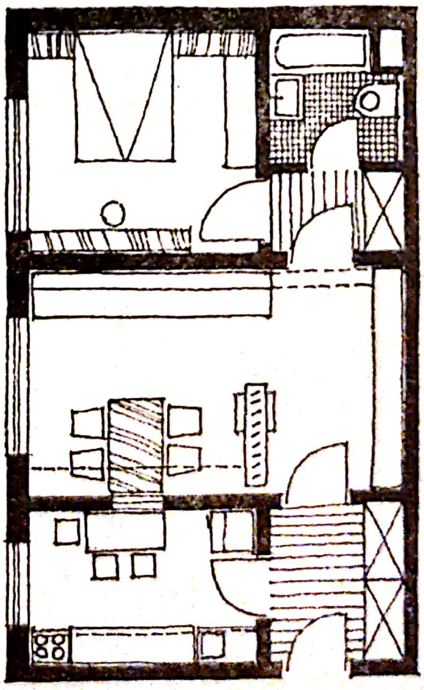


Fig. 1.164. Apartament cu două camere (tip 1).

serveşte drept loc de dormit pentru cea de a treia persoană.

Fie că bancheta este amplasată astfel încît să formeze un unghi de 90 °, fie că un fotoliu sau două şi o masă dreptunghiulară de 40×120 cm completează compartimentarea zonei de primire, impresia de intimitate şi confort este accentuată printr-o serie de elemente decorative: corpuri de iluminat de forme cît mai simple (globuri, cilindre, conuri, cu fir lung), luminînd cît mai jos (1,80—1,60 m) panouri, plante etc.

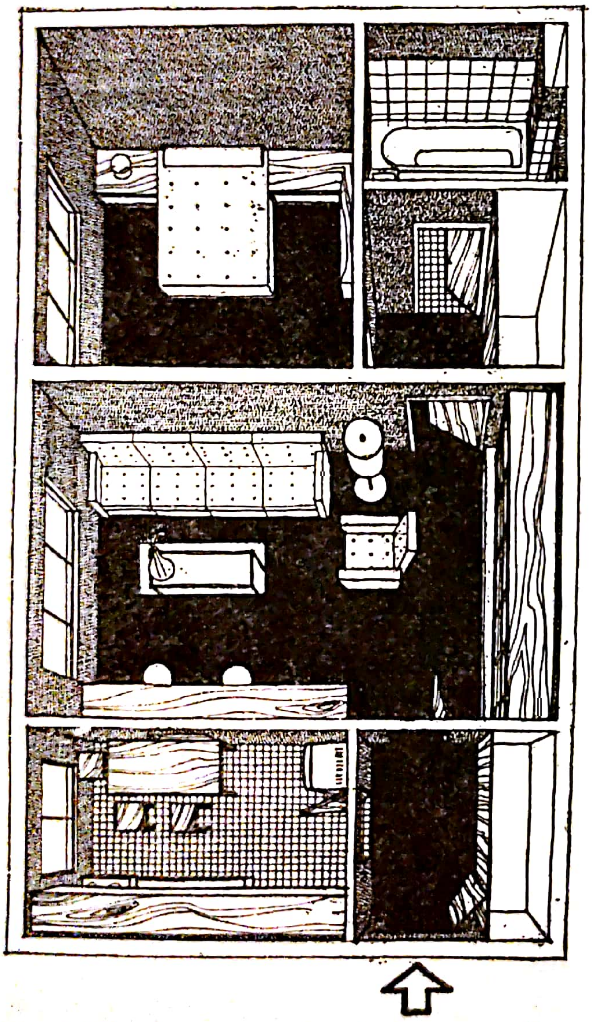


Fig. 1.165. Apartament de două camere (perspectivă).

Un mobilier complex, modulat pe o tramă de 0,60 m, completează util camera de zi, oferind încăperii o mobilă capabilă să preia funcţiile legate de studiu, depozitare, recreere, distracţie etc., după modul în care este concepută.

b. APARTAMENT TIP 2

Acelaşi apartament — compus din dormitor, cameră de zi, baie, bucătărie, debara, cămară — utilizat de o familie de 2 persoane vîrstnice, va avea o altă soluţie de mobilare, determinată evident de un mod de viaţă mai aşezat. Apar

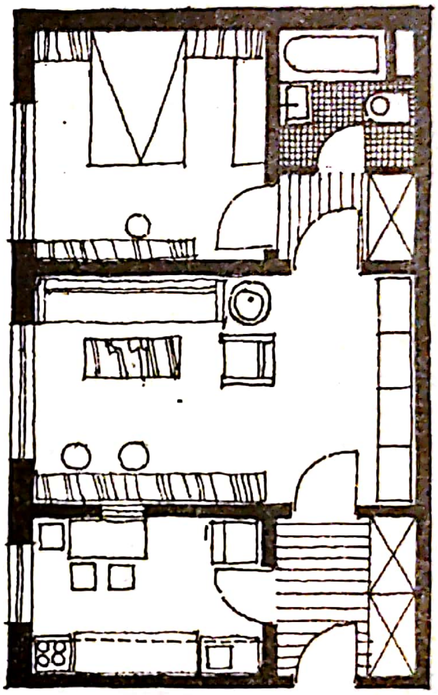


Fig. 1.166. Apartament cu două camere (tip 2).

necesare spaţii mai ample de depozitare, iar pentru primirea unor oaspeţi (de aceeaşi vîrstă) care nu pot utiliza linia de bar pentru servit, este recomandabilă o masă de 0,70×1,40 m dispusă perpendicular pe peretele bucătăriei şi a cărei funcţie este ajutată de acelaşi ghişeu de serviciu de 50×50 cm, montat pe peretele bucătăriei. De-a lungul peretelui, o linie de dulapuri măreşte suprafaţa de depozitare; prin intermediul unui perete-mobilă, tratat cu multe spaţii goale pentru a permite luminii şi privirii să treacă dincolo de aceasta — se realizează izolarea spaţiului de luat masa de restul încă-

perii. Se menţine « linia » de bibliotecă (mobilierul cu funcţiuni complexe) la care se adaugă bancheta-soclu de 70 cm, pentru repaosul unei persoane. Pentru depozitare se mai poate prevedea o consolă de dulapuri situate la 0,80–1,00 m înălţime, deasupra căreia — pentru mărirea impresiei de spaţiu şi lumină — se montează o oglindă mare — dreptunghiulară.

1.4.3. APARTAMENTUL DE TREI CAMERE

Apartamentele moderne sînt în general confortabile, dar depinde în primul rînd de noi, ca ele să fie într-adevăr aşa cum le-a conceput proiectantul. Dacă avem posibilitatea să achiziţionăm mobilier nou, trebuie să ne gîndim bine cum să ne organizăm spaţiul pe care-l avem la dispoziţie, înainte de a ne hotărî ce să cumpărăm. În majoritatea cazurilor se păcătuieşte prin aceea că foarte adesea camerele se mobilează în aşa fel încît seamănă între ele, toate avînd aspectul de dormitoare.

Să nu uităm că pentru a alege obiectele de care avem nevoie trebuie să ţinem seama de componenţa familiei din punct de vedere numeric, de legăturile de familie şi de înclinările şi profesiunea fiecăruia.

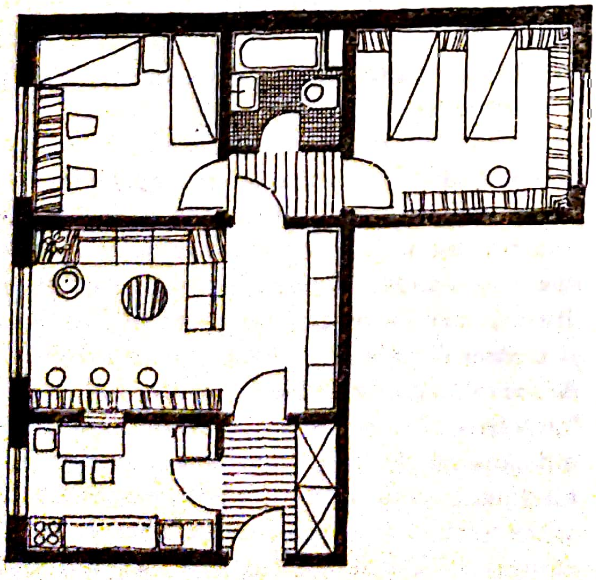


Fig. 1.167. Apartament cu trei camere (plan).

Într-un fel vom amenaja, de exemplu, un apartament de trei camere în care locuiesc — să zicem — soţul, soţia, doi copii mici de acelaşi sex, un alt copil de alt sex şi în alt fel un apartament în care locuiesc mama, tatăl şi doi copii de sexe şi vîrste diferite.

Tipurile de apartamente variază şi ele foarte mult: unele sînt cu camere comandate (care comunică una cu alta), altele cu camere decomandate (care nu comunică una cu alta), unele sînt orientate într-un fel, altele altfel; unele au loggii, altele au balcoane, unele au dulapuri în pereţi, altele nu au. Din cauza acestor diversităţi de situaţii este necesar să avem în vedere un exemplu concret. Să ne închipuim un apartament (fig. 1.167 şi 1.168) compus din: vestibul, bucătărie, cămară, baie, cameră principală şi două dormitoare, destinat unei familii compuse din: patru persoane (soţ, soţie şi doi copii). Camerele se deschid către o loggie, care se întinde de-a lungul întregului apartament.

Camera principală (care are dimensiunile cele mai mari) este amenajată în aşa fel încît să servească drept cameră de zi, de primire, de lucru şi distracţie. Pentru a o mobila avem nevoie de o canapea-pat, de două-trei fotolii şi de o măsuţă joasă (eventual extensibilă şi care în acelaşi timp să se poată ridica la o înălţime normală). Aceste elemente vor rezolva grupul de şedere. Biblioteca, cu spaţii în care e bine să includem televizorul, radioul, magnetofonul, picupul şi chiar o măsuţă de lucru rabatabilă, va completa mobilierul acestei camere principale, formînd un colţ de lucru.

În cazuri cu totul excepţionale şi dacă spaţiul permite, pentru cei care vor să aibă un loc permanent de luat masa, se poate aşeza o masă cu şase scaune. Acestea ocupă însă mult loc şi oricît de bine vor fi aşezate, vor încărca încăperea (în unele apartamente se creează o nişă specială pentru luat masa).

În exemplul nostru camera cea mai mică poate folosi ca încăpere de dormit pentru copii. O vom amenaja simplu, amplasînd pe un perete lateral un pat, eventual rabatabil, sau un divan. Un taburet şi o casetă fixată în perete, cu faţa rabatabilă, pentru a forma la nevoie şi o masă de scris, sau un mic birou de lucru sînt suficiente ca să completeze mobilierul

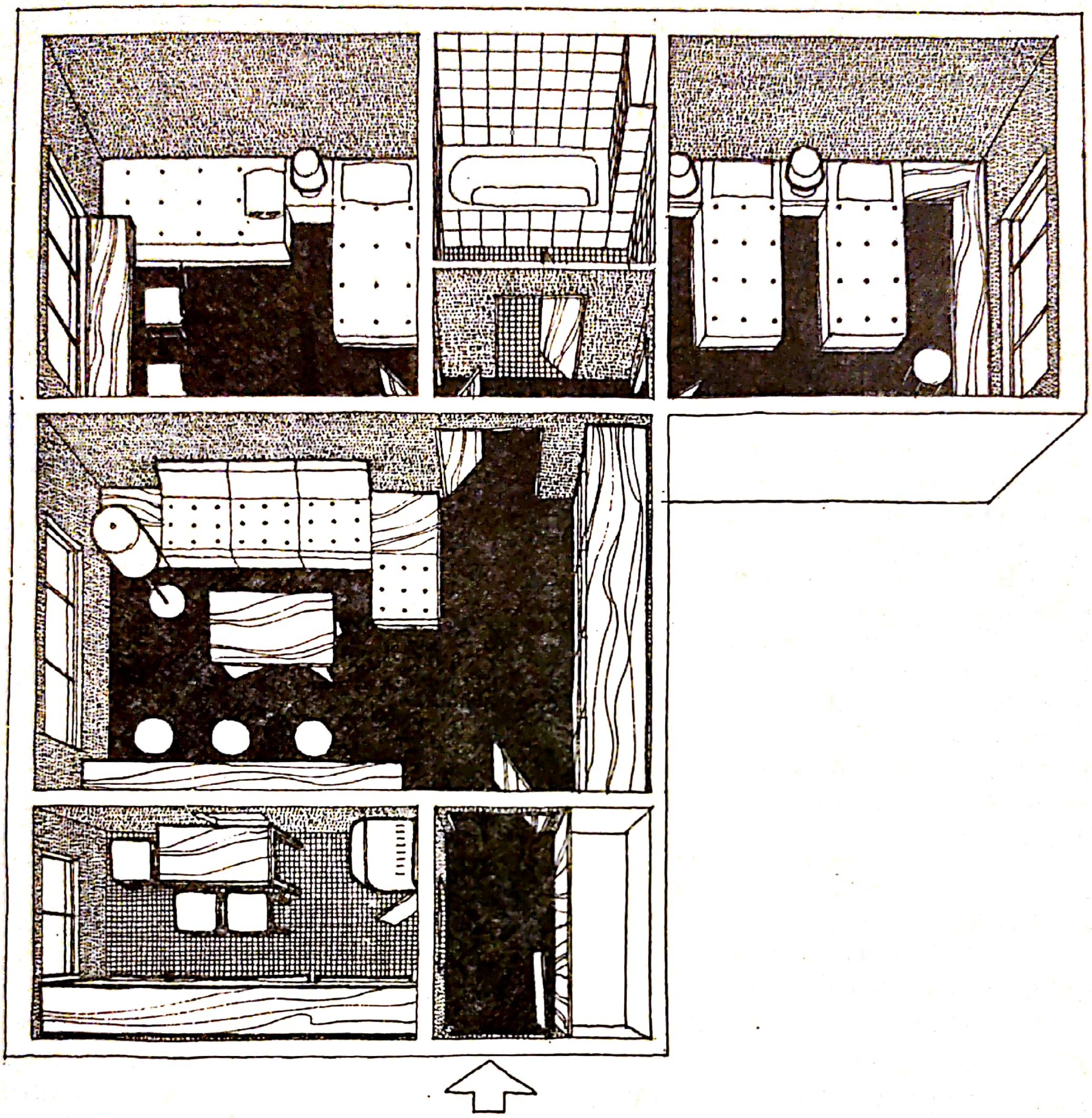


Fig. 1.168. Apartament cu trei camere (perspectivă).

necesar acestei camere. Cei doi soţi au ales pentru dormit camera a doua (mai mare) rămînînd ca un eventual oaspete (sau un alt membru al familiei) să poată fi găzduit în camera de zi.

Desigur aceasta este doar o posibilitate, situaţia trebuie judecată şi adaptată de la caz la caz.

Cele două dormitoare din apartamentul pe care-l exemplificăm se deschid într-un degajament unde se găsesc dulapurile înzidite şi o nişă. Aici se vor plasa obiectele gospodăreşti ca: maşina de spălat rufe, cazane, ligheane, geamantane etc.

În dulapurile, care se întind pe o lungime de circa trei metri şi pe toată înălţimea peretelui, se pot depozita foarte multe obiecte: haine, lenjerie, pantofi, lucrurile de pat etc. Această dispunere rezolvă problema aşezării dulapurilor în dormitoare pe care, în limita posibilului, trebuie să le evităm, deoarece oricît de fru-

moasă ar fi mobila în sine, ea apare inestetică în ansamblu şi ocupă mult loc.

Totuşi, în cazurile în care dulapurile înzidite nu sînt suficiente pentru nevoile familiei, vom căuta să alegem pentru dormitoare dulapuri pe toată înălţimea camerei, pe care le vom plasa în aşa fel, încît intrînd privirea să nu se oprească pe ele. Acestea sînt împărţite în două registre, alcătuire care oferă două avantaje:

— suprafaţa de depozitare va fi mai mare (în partea de sus a dulapurilor se vor aşeza lucrurile care nu se folosesc în sezonul respectiv sau acelea la care se umblă mai rar);

— aspectul general va cîştiga prin faptul că fiind vorba de un volum pe toată înălţimea camerei şi plasat pe colţ, el se va mai estompa, dînd impresia că face parte din structura iniţială a camerei. Acest efect va fi cu atît mai clar cu cît feţele vor fi finisate în culori deschise.

Într-una din camere (cea mai mică din exemplul ales) se poate plasa un divan sau un pat, un fotoliu, o măsuţă cu două scaune şi cîteva etajere de cărţi.

Crearea unei ambianţe cît mai agreabile se va obţine şi prin alegerea unor culori armonioase, discrete, potrivite cu destinaţia încăperilor, cu mobila, cu tapiţeria şi cu covoarele.

Accentele decorative se vor stabili cu cea mai mare atenţie, căci ele formează, atunci cînd sînt bine alese, « sarea » interiorului, dar pot strica totul, dacă sînt stridente, în disonanţă cu destinaţia camerei şi cu ansamblul general (v. cap. 2).

1.4.4. APARTAMENTUL CU PATRU CAMERE

Pentru o familie compusă din 1—2 copii şi cei doi părinţi un astfel de apartament se mobilează conform exemplelor descrise anterior. În locul patului dublu de 1,80×2,00 m se utilizează două paturi simple, despărţite de o noptieră comună (inclusă într-o linie joasă de mobilier în consolă, sau pe picioare proprii, cu multiple sertare, rafturi etc.). Peretele opus paturilor este favorabil amplasării unui mobilier care cuprinde toaletă, masă de scris etc.

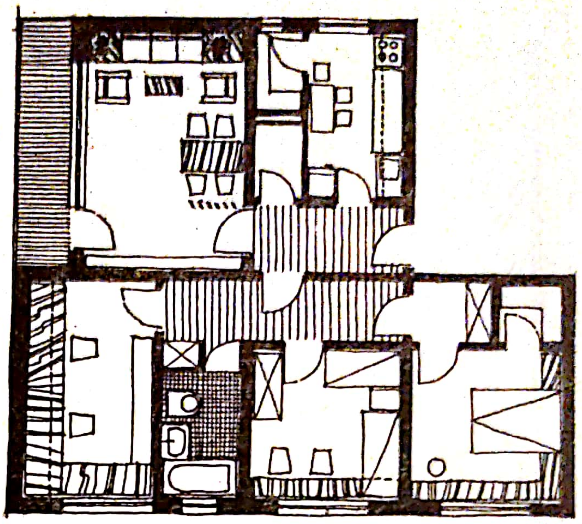


Fig. 1.169. Apartament cu patru camere (plan).

Camera de zi, loc de întrunire a membrilor familiei, are nevoie o dată în plus pentru cazul familiilor mai numeroase, 4—5 persoane, de colţuri liniştite care să fie separate de spaţiul de circulaţie şi de alte activităţi. Se obişnuieşte chiar folosirea unor banchete sau canapele cu spatele înalt care constituie un fel de paravan în faţa celorlalte activităţi desfăşurate în cameră.

Cea de a patra încăpere — în apartamentul cu 4 camere — nu schimbă tipul de mobilare (în ipotezele apartamentului studiat mai sus). Aceasta, de cele mai multe ori, preia funcţia de birou-cameră de studiu şi, în acest caz, biblioteca va dispărea din camera de zi. O masă-birou, o canapea pentru odihnă şi cîteva accesorii subordonate activităţii de studiu vor completa mobilierul necesar (fig.1.169).

Scanned with OKEN Scanner

DESIGNUL

Acum cîțiva ani cînd se pronunța acest cuvînt barbar, unii se gîndeau la ceva suspect, un obiect mai mult sau mai puțin trăsnit: un fotoliu pneumatic sub formă de moluscă, un scaun sub formă de lampă, o lampă sub formă de întuneric. Experiența ne-a demonstrat că designul n-are nimic de-a face nici cu suspectul, nici cu extravaganța. Dimpotrivă! Ambiția designului este să introducă ordinea și rațiunea în folosirea obiectelor care ne înconjoară. Țelul său este ca mașina de călcat să semene cu o mașină de călcat și nu cu o pitulice.

În istoria artei decorative în care au existat atît de multe capriții, atît de multe aberații, designul vine ca un triumf al bunului simț. Scaunul trebuie să servească la stat pe el și paharul la băut apă. Niciodată viceversa.

Cînd aud acest cuvînt — design! — foarte mulți se gîndesc la inutilități. Adică: pe de-o parte viața cu nevoile ei de viață, pe de altă parte designul cu ifosele sale de lux. Foarte mulți mai cred că designul e o vanitate, un joc pentru oameni mari, o zădărnicie amuzantă.

Nu-i de mirare că se crede așa. De-a lungul istoriei artelor s-a format mentalitatea că frumosul trebuie să fie inutil. Scoateți cărțile cu poze și priviți palatele lumii! Minunățiile, obiectele de artă, lucrurile frumoase se aflau aproape întotdeauna în afara folosinței zilnice. În față, unde se dădeau recepții, erau scări de marmură și balustrade de bronz. Spectacolele, clipele de desfătare, orele de neproducție aveau nevoie de fast. Necesitățile cotidiene erau înghesuite în colțuri umbroase. Scările de serviciu — și nu numai cele de serviciu — duhneau. Arhitecții se gîndeau la paradă, la fast, nu la util, la practic.

Uitați-vă la casele vechi! O imensă cantitate de stucărie. Coborîte de îngerași. Nenumărate ghirlande de ghips. Grămezi de bani cheltuiți pentru plăcerea ochiului. Pentru plăcerea confortului, pentru plăcerea existenței care se opunea far-nienteului, aproape nimic. Coridoarele sînt umbroase. Bucătăriile au tavanul neînchipuit de înalt. Sălile de baie aproape nu există. Arhitectul se preocupa « să fie frumos », dar frumos era tot ceea ce nu era legat de o nevoie vitală. Frumos trebuia să fie salonul, nu cotlonul. Ideea de confort pare încă un vis nevisat în acea epocă a somptuozității și a incomodului.

Frumosul contopit cu utilul apare relativ tîrziu în artele decorative. Designul este una din căile de contopire a ceea ce trebuie cu ceea ce place. Designul este instrumentul prin care omul învață că frumosul nu este un adaos. Adică: faci o casă oarecare, un stup de locuit și pe urmă, pe urmă, nu în clipa în care o concepi, pe urmă, ca să fie frumoasă îi adaugi niște coloane, niște volute, niște cariatide. Frumosul — pretinde designul — nu este adaosul *utilului, ci* expresia *lui. Frumosul trebuie să fie pretutindeni, în toate obiectele care alcătuiesc viața noastră. În cele fără utilitate practică, cum ar fi un basorelief și, deopotrivă, în cele utile, cotidian utile. Frumos trebuie să fie termosul, frumoasă trebuie să fie tigaia și savoniera, frumos trebuie să fie receptorul telefonului, lacătul, cufărul, ceainicul, ibricul. Tot.*

Aici este, aș conchide eu, înalta moralitate a designului. Deprinzîndu-ne cu ideea că tot ceea ce ne înconjoară trebuie să fie frumos, el ne obligă să rămîm cu frumusețea.

Deci, cu rațiunea.

Deci, cu binele.

ECATERINA OPROIU

2. DECORAREA ŞI MODERNIZAREA LOCUINŢEI

> Am să definesc frumuseţea ca fiind armonia tuturor părţilor, indiferent de subiectul în care apare, asamblate într-o astfel de proporţie şi legătură încît nimic să nu poată fi adăugat, diminuat ori modificat decît în dauna operei.
>
> LEON BATTISTA ALBERTI

2.1. TENDINŢE ÎN DECORAŢIA INTERIOARELOR

În rezolvarea mediului ambiant cotidian există o permanentă preocupare a frumosului. Estetica şi educaţia estetică îşi lărgesc astăzi tot mai mult sfera de cuprindere în raport cu noile cerinţe ale existenţei sociale.

Obiectele şi echipamentele casnice sînt supuse şi ele unor transformări înnoitoare care cer ca eficienţa lor funcţională să se împletească cu realizarea unor forme corespunzătoare din punct de vedere estetic.

În condiţiile confortului modern, realizat la proporţiile apartamentului tipizat din noile blocuri de locuinţe, amplasarea obiectelor decorative îşi pierde caracterul «expoziţional» din trecut. Ca urmare, este necesar să se stabilească cîteva centre decorative de interes vizual. Aceste centre de atracţie trebuie să fie subliniate printr-o anume aşezare a mobilelor adiacente, prin anumite efecte de lumină şi culoare.

Într-adevăr, nici un obiect luat în sine separat (orice preţ artistic ar avea şi oricît de frumos ar fi) nu este pus în valoare decît dacă i se stabileşte un bun amplasament, dictat de spaţiile şi corelaţiile cu elementele care compun ambianţa.

O pictură, de exemplu, nu admite orice tovărăşie. Există pereţi care pentru că nu întrunesc însuşirile adecvate de întindere şi culoare strică tabloul cel mai frumos.

Este greu de realizat o unitate artistică între conceptul frumosului şi plăsmuirea sensibilă a acestuia şi totuşi aceasta se urmăreşte şi, din cînd în cînd, se şi realizează (se încearcă în pictură de exemplu concretizarea unor idei abstracte).

Pe de altă parte, ca urmare a influenţei progresului tehnic asupra evoluţiei artei moderne, obiectele tehnice încep să devină obiecte artistice şi ca atare capătă putere de comunicare. În acest fel frumosul pătrunde în realitatea cotidiană pe care o îmbogăţeşte cu noi semnificaţii şi îi descoperă noi valenţe.

Industrial designul — artă a formelor utile — cere ca să se facă complexe studii de proiectare chiar şi pentru cele mai mici obiecte utilitare.

În această « lume a obiectelor » scrumierele au formele cele mai variate, calendarele devin pretexte decorative, se realizează rame inedite pentru tablouri şi oglinzi, corpuri luminoase care tind să se sculpturalizeze, vase de flori, care iau forme insolite. Instrumentele de lucru capătă siluete noi, pierd din gravitate, au o notă veselă, optimistă şi rafinată.

Formele şi volumele sînt constant animate datorită luminii şi exploziei nuanţelor de tot felul. Linii decorative izbucnesc impetuos, se încercuiesc, se învîrtejesc, clocotesc şi izbesc prin îndrăzneală. Adie un suflu de strălucitoare improvizaţie, idei pline de umor, culori contrastante, dar bine armonizate cu întregul.

Se încearcă mereu drumuri noi, iar uneori se recurge, pentru decorarea unei locuinţe, chiar la întoarcerea la stilurile istorice. Este, desigur, simplu să cumperi obiecte vechi,

Scanned with OKEN Scanner

recunoscut valoroase şi să le aşezi oriunde, crezînd că am găsit o rezolvare sigură. Dar nu este recomandabil să adoptăm un prezent artistic care să facă mereu aluzie la trecut, fără discernămînt, numai pentru faptul că privirea spre viitor este mai dificilă de materializat.

Arta decorativă nu mai poate fi considerată ca un factor inconciliabil cu spiritul contemporan. Noile tehnologii permit astăzi realizarea unor obiecte decorative unicate de bună calitate, în condiţii foarte avantajoase.

Artele decorative pot în felul acesta să aducă o contribuţie mai mare la efortul de a face viaţa oamenilor mai frumoasă şi mai plăcută.

2.2. ILUMINATUL

Problema iluminatului locuinţei se rezolvă astăzi în urma unor studii amănunţite şi complexe care au în vedere atît aspectul funcţional-economic cît şi efectul decorativ.

Într-adevăr, din statisticile efectuate se constată că la două locuinţe din trei, elementul de confort care lasă cel mai mult de dorit este iluminatul. Se luminează deseori incorect şi, chiar atunci cînd se consumă mulţi kilowaţi, puţini sînt aceia care folosesc iluminatul artificial în mod raţional.

Trebuie să se asigure iluminarea necesară locuinţei ţinîndu-se seama atît de destinaţia camerelor (deoarece diversele camere: camera de zi, dormitorul, bucătăria, vestibulul etc. necesită fiecare alt mod de iluminare), cît şi de dimensiunile acestora.

Pentru aceasta este necesar să se stabilească o anumită cantitate de lumină (care trebuie repartizată în funcţie de eforturile vizuale necesare diverselor activităţi) şi o calitate deosebită a luminii (care să realizeze o ambianţă luminoasă plănută, evitîndu-se acomodările succesive între zonele de umbră şi lumină, atît de obositoare pentru ochi).

Specialiştii preconizează o iluminare a încăperilor unei locuinţe de 15–20 W/m^2, pentru lumina incandescentă, şi de circa 10 W/m^2, pentru lumina fluorescentă.

De asemenea, iluminatul trebuie să creeze anumite valori estetice în armonie cu grupările şi stilul mobilierului, să valorifice, să corecteze, să atenueze sau chiar să escamoteze anumite elemente.

Pentru fiecare încăpere este necesar să se prevadă:

— *un iluminat general,* care suprimă contrastele şi evită trecerile obositoare de la zonele de umbră la zonele de lumină;

— *un iluminat localizat,* care să concentreze lumina asupra planului de lucru, citit, lucrat, astfel amplasat încît să realizeze un confort vizual.

a. TIPURI DE ILUMINARE ÎN LOCUINŢĂ

— *iluminatul direct* (fig. 2.1), dirijat de sus în jos — cu o lampă obişnuită suspendată de plafon (nu se mai recomandă lămpile centrate, din cauza umbrelor pe care le lasă);

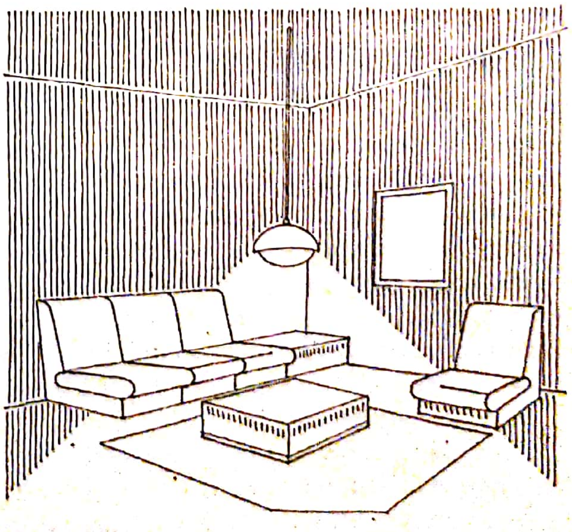


Fig. 2.1. Iluminatul direct, dirijat de sus în jos.

— *iluminatul indirect* (fig. 2.2), dirijat spre plafon, care reflectă în cameră o lumină estompată şi difuză, atenuînd relieful obiectelor, datorită reducerii umbrelor (o condiţie indispensabilă pentru acest tip de iluminat este ca plafonul, zugrăvit în alb-mat, să fie perfect neted, fără defecte, iar lămpile să fie destul de puternice);

— *iluminatul semiindirect* (fig. 2.3) dirijat în special spre plafon şi numai în mică măsură în jos;

— *iluminatul semidirect*, dirijat în cea mai mare parte în jos şi restul spre plafon.

Pentru iluminatul locuinţei se pot folosi lămpi cu becuri incandescente şi lămpi cu becuri fluorescente.

Lămpile cu becuri incandescente clasice sînt cele mai răspîndite. De formă sferică, lumînare, tubulare, pentru vitrine etc., lămpile pot fi transparente sau mate. Cele transparente sînt adesea colorate în albastru şi se recomandă a fi folosite fără ecranare. Un bec incandescent este calculat să dureze aproximativ 1000 de ore. Filamentul său, încălzit de curentul electric, dă o lumină caldă de aceeaşi natură cu razele solare.

Este interesant de ştiut că un bec mai puternic furnizează întotdeauna o cantitate mai mare de lumină decît mai multe becuri slabe grupate. De exemplu, un bec de 40 W înlocuieşte două de 25 W; unul de 60 W înlocuieşte trei de 25 W; unul de 100, şase de 25 W, sau trei de 40 W etc.

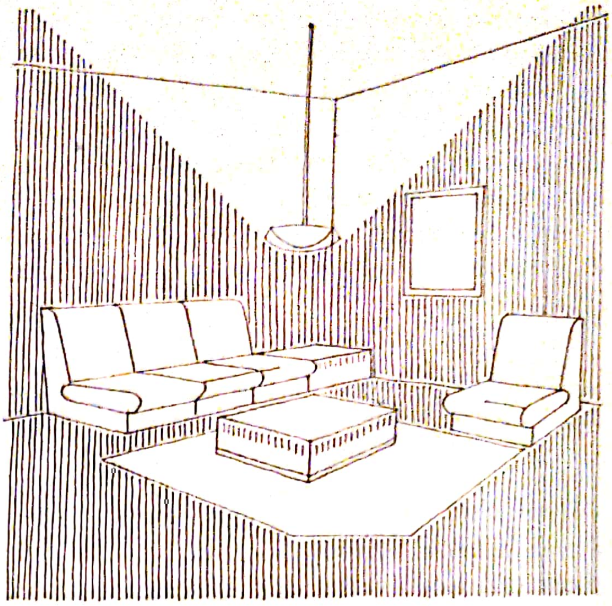


Fig. 2.2. Iluminatul indirect dirijat spre plafon.

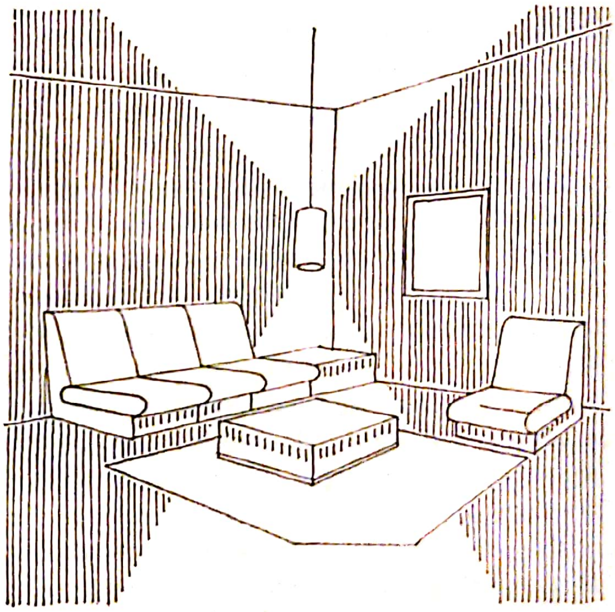


Fig. 2.3. Iluminat semiindirect

b. LĂMPI FLUORESCENTE

Lumina lămpilor fluorescente se apropie mult de tonalitatea luminii naturale întîlnită atunci cînd soarele este ascuns printre nori cu o predominantă bleu. Deoarece ele deformează unele culori, în special roşul şi oranjul se recomandă, în general, folosirea unor becuri fluorescente de diverse culori (alb, bleu, roz) şi asocierea lor cu lumină incandescentă.

Becurile fluorescente pot fi:

— de culoare albă — nu se recomandă pentru locuinţe, dau o lumină rece;

— de culoare bleu — se folosesc ziua pentru a completa un iluminat natural insuficient, în aşa fel încît să dispară complet efectul de iluminat artificial;

— de culoare roz — apropiată de lumina incandescentă, se recomandă pentru dormitor.

Eficacitatea luminoasă a lămpii fluorescente este mult mai mare decît a lămpilor incandescente. O lampă fluorescentă produce de 3—4 ori mai multă lumină decît o lampă incandescentă şi durează aproximativ 6 000 ore.

În locuinţe sînt utilizate următoarele tipuri de lămpi fluorescente:

— lămpi tubulare de 65 W cu o lungime de 1,50 m;
— lămpi tubulare de 40 W cu o lungime de 1,20 m;
— lămpi tubulare de 20 W cu o lungime de 1,00 m;
— lămpi sferice de 40 W cu diametrul exterior de 0,40 m.

c. ECRANAREA SURSELOR DE LUMINĂ

Sursele de lumină se ecranează întotdeauna pentru ca privirea să nu se fixeze pe ele.

Ecranarea se realizează cu ajutorul unor abajururi sau profile speciale din plastic translucid, prevăzute, uneori, în structura arhitecturală.

Abajurul dirijează fasciculul luminos, suprafaţa iluminată devenind mai mare pentru aceeaşi intensitate iar efectele de strălucire diminuîndu-se.

d. RECOMANDĂRI PRIVIND ILUMINATUL

Lumina şi culoarea se influenţează reciproc alcătuind împreună ambianţa vizuală. Astfel, culoarea rece a unui perete luminat de o lampă cu o lumină caldă este schimbată total, căpătînd tonalităţi generale agreabile.

O lumină prea albă sau prea cenuşie este deprimantă, lumina caldă armonizîndu-se, în general, cu culorile calde;

— aluminiul, care străluceşte rece în lumina fluorescentă, capătă nuanţe oranj în lumina incandescentă;

— arama pare mai roşie, mai aprinsă, sticlăria mai galbenă, lemnul de stejar mai închis.

Datorită ambianţei calde pe care o creează, lumina incandescentă este mult folosită, cu toate progresele obţinute în domeniul iluminării fluorescente.

Condiţiile principale ale unui iluminat de calitate

● o lampă electrică nu trebuie plasată niciodată în cîmpul vizual;

● în afară de sursele de lumină localizate este necesară o lumină de ambianţă pentru a evita contrastele excesive dintre umbră şi lumină;

● cu cît pereţii sînt zugrăviţi în culori mai închise, cu atît iluminarea trebuie să fie mai puternică;

● punctele de lumină independente se aprind pe rînd în funcţie de nevoile momentului;

● suprafaţa prea strălucitoare a unor birouri (sticlă, lustru) deranjează prin reflexie;

● lămpile incandescente sînt fabricate pentru o durată de 1 000 de ore; intensitatea lor luminoasă descrescînd, este recomandabil să fie înlocuite din timp;

● se recomandă ca lămpile să se şteargă des de praf, pentru a nu pierde din luminozitate.

Un iluminat bine studiat poate ameliora confortul, evitînd monotonia unui iluminat stereotip.

Astfel:

— Vestibulul cîştigă din punct de vedere funcţional şi estetic dacă este iluminat indirect, fasciculul de lumină fiind îndreptat spre plafon. Lumina difuză, obţinută astfel, estompează contururile precise ale încăperii, creînd impresia de spaţiu, de lărgime.

— Camera de zi, pe lîngă o iluminare generală, de ambianţă, trebuie să fie prevăzută cu unele puncte luminoase, repartizate după necesităţi.

În general, trebuie evitată plasarea tuturor punctelor luminoase la aceeaşi înălţime, şi mai ales aşezarea lor simetrică (de exemplu două lampadare identice, de o parte şi alta a camerei). O lampă de birou se plasează obligatoriu în partea stîngă pentru a evita umbra mîinii care scrie (pentru stîngaci se prevede — pentru acelaşi motiv, lumina în partea dreaptă).

Este bine ca axa lămpii să se situeze la 0,40 m distanţă de planul de lucru, iar partea de jos a

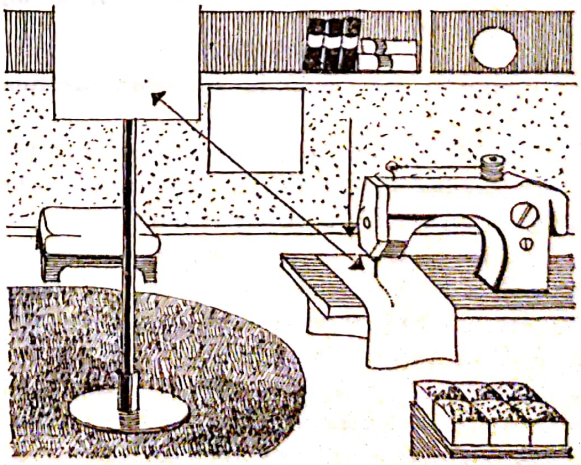


Fig. 2.4. Distanţa optimă a sursei de lumină faţă de masa de lucru.

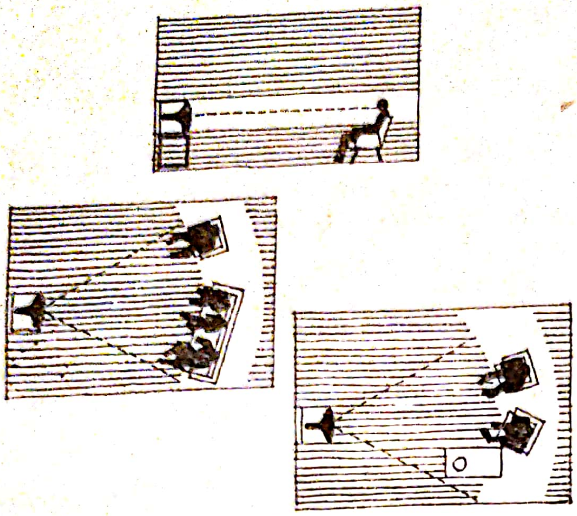


Fig. 2.5. Unghiul de vedere recomandabil pentru vizionarea la « micul ecran ».

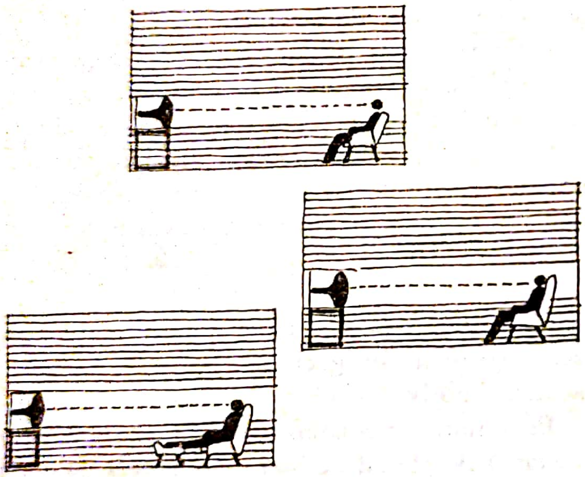


Fig. 2.6. Poziții de ședere în fața televizorului.

abajurului la circa 0,45 m deasupra acestuia (fig. 2.4).

Pentru lucru este recomandabil să se folosească un bec de 100 W, montat în interiorul unui reflector din sticlă opalizată.

Pentru cusut și lectură se amplasează un lampadar în spatele scaunului, la o distanță de circa 0,65 m de zona de lucru sau carte și la 0,35 m înspre partea stîngă.

Atunci cînd privim la televizor, pentru ca să nu se nască un contrast supărător între pereții întunecați și ecranul luminos, este bine să se lase aprinsă o lumină mică sau să se plaseze în spatele aparatului o lampă cu un bec de 25 W.

Televizorul trebuie plasat astfel încît centrul ecranului să se găsească la nivelul ochilor spectatorilor, știut fiind că ochiul obosește mult mai mult cînd privește în sus decît în linie dreaptă sau în jos (fig. 2.5–2.7).

— În sufragerie se va plasa un punct luminos la o distanță de 1,5 m de blatul mesei, pentru ca lumina să nu deranjeze persoanele așezate la masă.

Lampa va putea fi suspendată liber, în cîteva puncte și e de dorit să fie orientabilă.

— În dormitoarele de două persoane care vor fi prevăzute cu un iluminat general cald, fiecare va avea o sursă de lumină separată (fig. 2.8).

Dacă în camera de dormit se află și masa de studiu a copilului, este preferabil ca sursa de lumină să fie prinsă într-un dispozitiv fix (în perete sau în tavan).

O bună rezolvare pentru iluminarea întregii suprafețe se poate obține prin montarea unui tub fluorescent de 40 W de-a lungul unei etajere plasate deasupra mesei de lucru; lumina este difuzată și repartizată egal pe zona de studiu a mesei de lucru.

Pentru lectura în pat (care de fapt nu este recomandabilă fiind dăunătoare pentru ochi), o bună soluție este fixarea în perete, deasupra pernei la o înălțime de circa 0,75 m a unui profil metalic, din plastic sau chiar realizarea unei scafe din rabiț care poate ascunde o lampă fluorescentă de 20 W (avînd 0,60 m lungime pentru un pat de o persoană) sau de 40 W (avînd 1,20 m pentru un pat de 2 persoane).

— Camera de baie trebuie să aibă cîteva puncte luminoase fixe: unul deasupra căzii de baie sau în centrul tavanului, unul deasupra oglinzii, iar alte două de o parte și de alta a oglinzii.

— O bucătărie are nevoie de un punct luminos central și de altele locale, deasupra zonelor de lucru (plasate sub dulapurile suspendate), fixate în așa fel ca lumina să nu bată direct în ochi.

e. LĂMPILE ÎN APARTAMENT

Înălțimea de 4–5 m a camerelor de locuit s-a redus la începutul secolului la 3,50–3,00 m, pentru ca în zilele noastre să coboare, în medie,

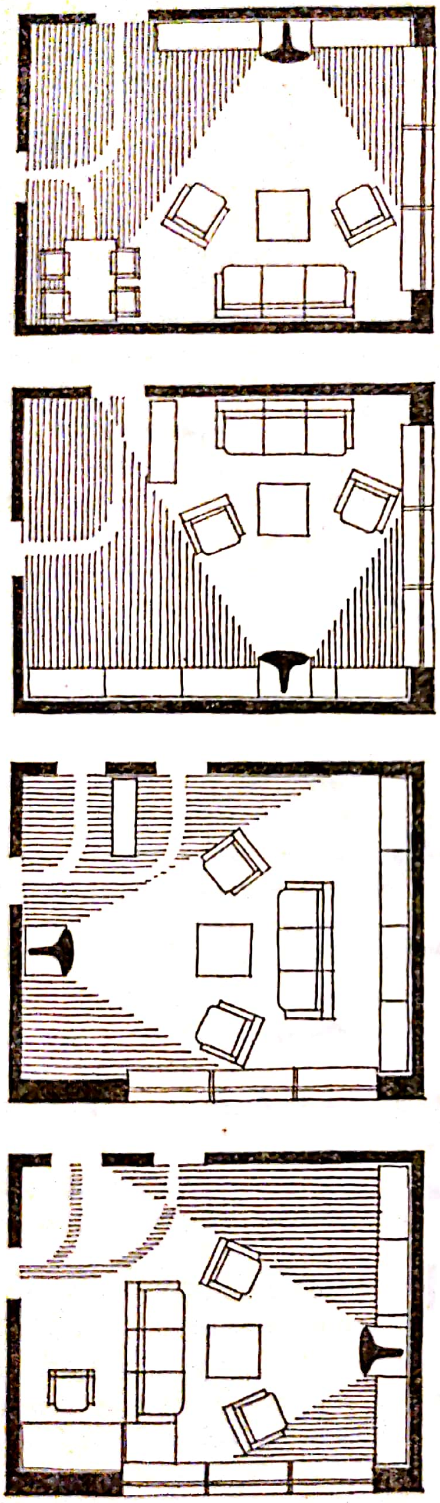


Fig. 2.7. Amplasarea televizorului.

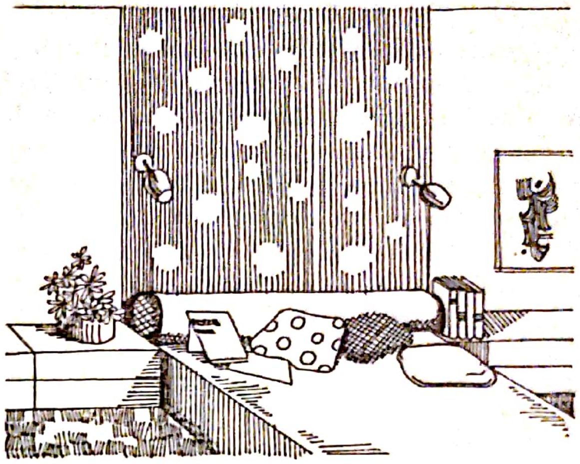


Fig. 2.8. Sofiţe deasupra patului din dormitor.

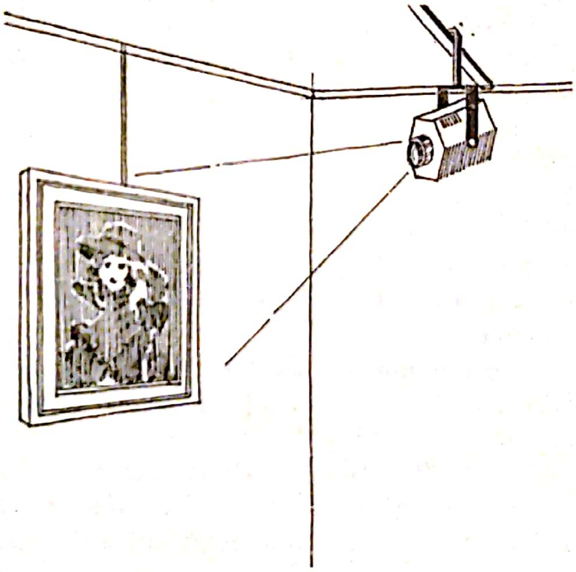


Fig. 2.9. Iluminatul tablourilor.

la 2,70 m. Lustrele care erau concepute pentru înălţimi mari şi pentru a fi dispuse în centrul camerei nu mai sînt la scara încăperii.

Astăzi, în apartamentele moderne se folosesc din ce în ce mai des lămpile portative, lampadarele şi aplicele.

Marea varietate a lămpilor folosite nu este întîmplătoare. Se manifestă azi o adevărată explozie a formelor în care materialele, culorile şi volumele se întrec pentru a crea o ambianţă unică. S-au realizat astfel panouri luminoase,

Scanned with OKEN Scanner

stîlpi de lumină, mese iluminate, spații luminoase cuprinse în cadrul mobilierului complex.

La alegerea lămpilor trebuie să avem însă în vedere în primul rînd criteriul funcțional.

Pentru iluminarea directă, generală, se folosesc plafoniere și lustre. Plafonierele sînt recomandate pentru încăperi joase și este de dorit să fie cît mai simple ca formă și culoare.

Atunci cînd lustrele se plasează în mijlocul camerei, se fixează cu ajutorul unui cîrlig, rezervat de instalator, în mod convențional. Astăzi se obișnuiește ca firul legat în acest loc să fie lăsat liber într-un arc dulce și lampa să fie plasată lateral, deasupra zonei care trebuie luminată (gruparea mobilierului modern urmărește, după cum s-a mai arătat, degajarea spațiilor centrale prin plasarea mobilierului spre pereții laterali). Aceste lustre pot fi reglate la înălțimea de care avem nevoie.

Nu sînt recomandabile lustrele complicate, gen candelabru, sau cele în formă de coroană cu cupe deschise, în care se strînge praful și care au un aspect obositor într-o cameră de locuit. De asemenea, nu trebuie să alegem lustre de dimensiuni prea mari. Există o regulă care ne impune ca lampa principală (lustra) să nu fie mai mare decît a șasea parte din lățimea camerei.

Pentru iluminatul local se folosesc lampadare, lămpi de masă, lămpi de perete (aplice) și veioze (fig. 2.10).

Aplicele au avantajul că realizează economie de spațiu. Mult timp s-a considerat că aplicele trebuie să se folosească într-un număr par și neapărat așezate simetric, așezare care dădea o impresie de rigiditate neplăcută. Lămpile de masă se plasează în locurile unde este necesară o lumină mai intensă. Lampadarele, care au și un efect decorativ, le putem așeza unde dorim. Lumina pe care o dau poate fi concentrată sau difuză. Lampadarele basculante sînt mai practice decît cele verticale, deoarece pot fi reglate după necesități.

O importanță deosebită are, la toate categoriile de lămpi, alegerea abajurului ca material și culoare.

Culorile calde (în nuanțe de galben, roz, alb) ale abajururilor dau senzația de calm și invită la relaxare. Abajururile de culoare vie creează o ambianță dinamică. Culoarea verde este

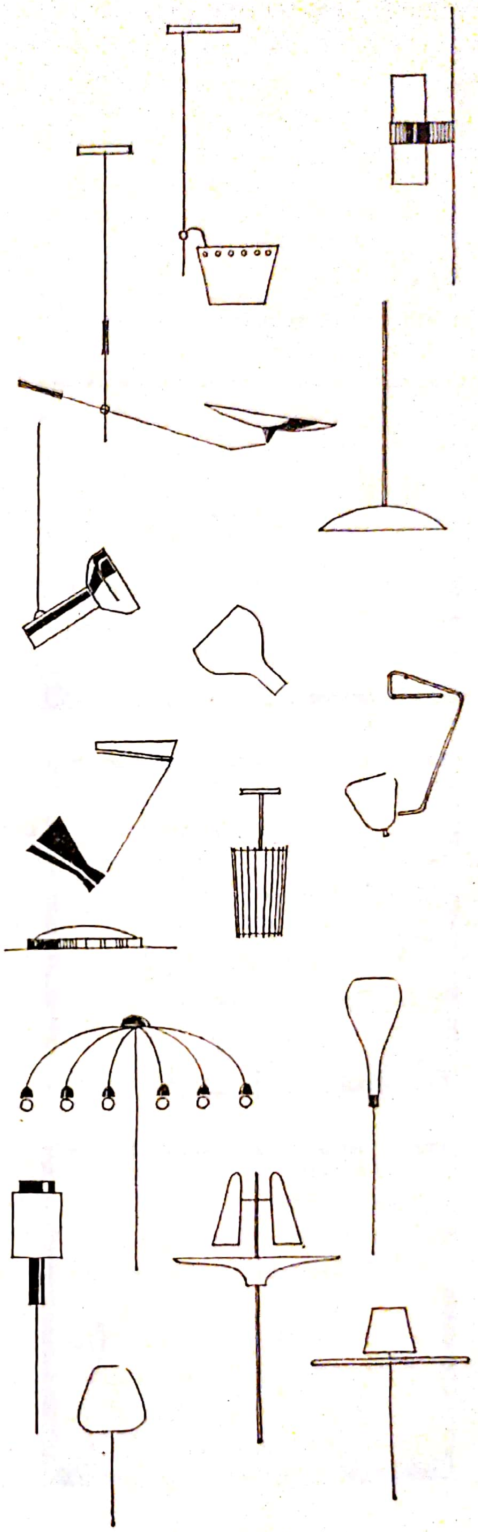


Fig. 2.10. Tipuri de lămpi moderne.

total nefavorabilă. Abajururile cu peisaje, cu cusături, dantele şi volănaşe încarcă aspectul general al încăperilor şi ca atare este bine să fie evitate. Lămpile, alături de celelalte elemente ale apartamentului nostru, trebuie să dea o notă de simplitate, de eleganţă.

2.3. CULOAREA

Culoarea, această fermecătoare calitate a tuturor lucrurilor, constituie una din componentele importante ale echilibrului ambianţei din interiorul locuinţei noastre.

Culoarea însufleţeşte, variază luminile şi umbrele, diversifică nuanţele, formele şi contururile, punînd la îndemîna celui care o foloseşte cu îndemînare o paletă bogată în mijloace de expresie.

2.3.1. LUMEA CULORILOR

Radiaţiile de lumină de diverse frecvenţe şi lungimi de undă pe care le reflectă corpurile, sau pe care le emite o sursă luminoasă, creează pe retina ochiului o impresie specifică al cărui rezultat este senzaţia de *culoare*.

Ochiul omenesc are calitatea de a distinge o varietate foarte mare de *culori* (tente) mai mult sau mai puţin *pure* şi care au o anumită *luminozitate* (strălucire).

Tenta culorii este determinată de lungimea de undă şi ne permite să distingem o culoare de alta. În gama spectrală distingem un număr de culori care, prin tranziţii gradate, trec în alte culori.

Puritatea (saturaţia) este proprietatea culorii de a fi mai concentrată (mai saturată) sau mai diluată. Culorile spectrale, neamestecate cu altă culoare, se numesc pure sau saturate şi au gradul de puritate egal cu unitatea.

Cu pensula, o vopsea de o anumită culoare poate fi subţiată sau poate fi amestecată cu culoarea albă, reducînd astfel saturaţia culorii respective.

Luminozitatea (strălucirea) culorii este proprietatea acesteia de a fi mai mult sau mai puţin vie.

În cazul cînd sursa luminoasă care impresionează ochiul se îndepărtează, atunci tenta obiectului respectiv rămîne aceeaşi însă obiectul devine mai întunecat, impresia de strălucire scade în aceeaşi măsură. Dacă o culoare este în acelaşi timp saturată şi luminoasă se spune că avem *o culoare vie;* dacă este mai puţin saturată dar luminoasă se numeşte *pală*; dacă este saturată dar mai puţin luminoasă, culoarea devine *adîncă*, iar dacă nu este nici luminoasă şi nici saturată se spune în limbaj coloristic că avem o *culoare moartă.*

Cu toată varietatea gamei coloristice, toate culorile se pot obţine din combinarea celor trei culori de bază: roşu, albastru şi galben.

Amestecînd două cîte două aceste culori de bază obţinem culorile derivate:

galben + roşu = portocaliu
roşu + albastru = violet
galben + albastru = verde.

Combinînd mai departe aceste culori derivate vom obţine o altă serie diferită de culori:

portocaliu + violet = maron roşcat (cafeniu)
violet + verde = gri-bleu
verde + portocaliu = ocru.

Combinaţiile acestora se pot continua, lărgindu-se mereu gama culorilor cu noi culori.

Bineînţeles că între aceste culori există o serie întreagă de trepte intermediare, culori de trecere pe care în vorbirea curentă le vom numi *nuanţe*. Astfel, din combinarea culorilor galben şi albastru nu rezultă numai culoarea verde ci nenumărate nuanţe intermediare de la verde-gălbui pînă la verde-albăstrui.

De asemenea, după cum s-a arătat, fiecare culoare poate varia în luminozitate (intensitate) apropiindu-se într-o extremă de alb iar în cealaltă de negru, creînd aşa-numitele *tonuri.* O culoare poate avea diferenţieri de tonalitate, începînd de la deschis, senin pînă la închis, grav, sumbru chiar.

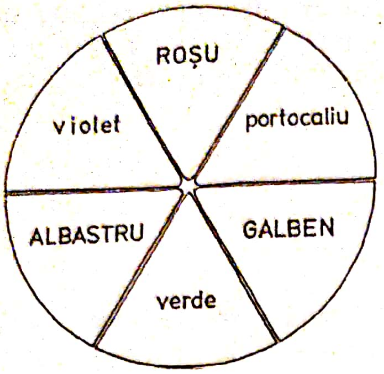


Fig. 2.11. Cercul culorilor complementare.

Dacă înscriem într-un cerc triunghiul culorilor de bază (roşu, albastru, galben) şi apoi triunghiul inversat al culorilor derivate (portocaliu, violet, verde) rezultate, obţinem în capetele opuse ale diametrelor care unesc unghiurile celor două triunghiuri culorile denumite complementare (fig. 2.11).

Aşadar fiecare pereche de culori complementare cuprinde o culoare de bază şi culoarea derivată, formată din amestecul celorlalte două culori de bază.

Aceste perechi de culori:
roşu — verde
albastru — portocaliu
galben — violet
prezintă caracteristica de a se pune în evidenţă una pe cealaltă subliniindu-se reciproc. Culoarea roşie, de exemplu, apare mult mai intensă dacă se află pe un fond verde.

Efectul culorilor asupra proceselor psihice umane poate fi foarte mare şi s-a dovedit prin metode de cercetare ştiinţifică.

De exemplu, un mediu înconjurător prea monoton şi rece, din punct de vedere coloristic, produce la copii o creştere a tensiunii nervoase, o stare de iritare permanentă, pe cînd alegerea cu discernămînt a culorilor echilibrează comportamentul acestora.

Cunoaşterea caracteristicilor emoţionale ale culorilor ne va permite să realizăm în locuinţa noastră aranjamente coloristice plăcute ochiului şi care să contribuie la crearea unor stări sufleteşti pozitive.

În tabelul 2.1 sînt indicate caracteristicile emoţionale ale culorilor de bază şi derivate, precum şi unele utilizări recomandabile.

În funcţie de orientarea încăperilor se pot face următoarele recomandări pentru culorile de bază ale unei încăperi:

Pentru încăperile orientate spre nord:

— în camerele de zi: galben pai, alb cu accente roşii, orange, galben;

— în dormitor: roz, alb, auriu;

— în bucătărie: galben deschis, alb, crème.

Pentru încăperile orientate spre est: culori pastelate, bleu, culoarea oului de raţă, crème.

Pentru încăperile orientate spre vest: nuanţe de gri, roşu, galben închis, albastru cu accente aurii.

Pentru încăperile orientate spre sud: alb, gri bleu, verde pal, roz.

Culorile reci (albastru, albastru-verzui, albastru-indigo, verde închis, purpuriu, gri) sînt indicate pentru încăperi în care se efectuează o muncă mai intensă şi mai monotonă, iar culorile calde (roşu, galben deschis, cafeniu deschis, verde deschis, culoarea piersicii) pentru locurile de odihnă sau de luat masa.

În general, trebuie să se ţină seama că monotonia coloristică oboseşte şi anulează caracterul personal al unei încăperi, iar varietatea excesivă distruge unitatea interiorului. Culorile trebuie armonizate şi cu preferinţele locatarilor. Firile reflexive preferă culorile dulci şi reci, cele expansive, culorile îndrăzneţe şi contrastante.

În camerele de dimensiuni reduse, destinate locuirii permanente, trebuie să se evite culoarea roşie (care produce nelinişte), culoarea verde tare (care dă pielii un aspect bolnăvicios), culoarea galben intens (care poate da reacţii maladive), excesul de alb (care provoacă contractarea irisului şi chiar dureri de cap).

La combinarea culorilor într-un apartament este necesar să se aibă în vedere gruparea lor în ansamblu.

Cu cît forma mobilierului este mai simplă, cu atît culoarea şi natura materialelor folosite pentru amenajarea apartamentului dobîndesc mai multă însemnătate.

Se întîmplă adeseori ca o pată de culoare, care se armonizează perfect cu toate elementele camerei, să reprezinte un accent deosebit de interesant cînd este aşezată pe orizontală şi unul cu totul supărător cînd este plasată pe

TABELUL 2. 1

EFECTELE PSIHOFIZICE ALE CULORILOR

	Denumirea culorii	Caracteristici emoționale	Utilizări recomandabile
Culori calde	*Galben*	Culoare înviorătoare, optimistă. Predispune la comunicativitate. Privită mult timp obosește (în tonuri palide este suportabilă)	Încăperi orientate spre nord, cu luminozitate redusă
	Portocaliu	Culoare mai activă decît galbenul. Impresie de sănătate și optimism. În suprafețe mari pare dulceagă și ușor iritantă.	Suprafețele mici în încăperile pentru copii. O cameră lungă și îngustă poate fi senzorial scurtată colorînd pereții din capete în portocaliu
	Roșu	Culoare vie, excitantă, dinamică. Invită la acțiune.	Poate fi folosită în vestibuluri sau în camere ca accente de înviorare.
Culori reci	*Verde*	Culoarea odihnitoare care exprimă liniște, siguranță, introspecție.	Este indicată în suprafețe mari fiind ușor suportată în tonuri deschise ușor albăstrui. În tonuri tari se folosește la tapițerie, alături de specii lemnoase deschise
	Albastru	Îndeamnă la calm și reverie. Predispune la concentrare și liniște interioară.	Se folosește la suprafețe mari ale camerelor însă în tonalități foarte deschise.
	Violet	Culoare distantă, gravă, solemnă.	Se poate utiliza în suprafețe mici și cu un colorit curat, pur — contrastează agreabil cu ocru, galben și galben-verzui.
Culori neutre	*Albul*	Este obositor prin strălucirea ce o prezintă datorită capacității de reflectare totală a luminii.	În general este folosit în suprafețe și volume mai mici.
	Griul	Capătă interes mai ales în prezența celorlalte culori, ale căror efecte le slăbește.	Poate fi folosită în suprafețe dominante combinată cu alte culori. Gri-verzui, gri-albăstrui sau gri-galben poate fi culoarea pereților, a tapiseriei, a covoarelor.
	Negrul	Impresie de adîncime, plinătate și greutate.	Ca și albul exaltă prin contrast celelalte culori. Alături de un mobilier negru o tapiserie colorată e pusă în valoare în mod plăcut.

verticală. Astfel, o stofă de mobilă violet închis, care îmbracă o canapea așezată lîngă o fereastră cu draperii galben-auriu, produce un efect agreabil. Folosind aceeași combinație de culori, dar perdele de culoare violet închis și tapițeria canapelei de culoare galbenă, se obține un efect aproape neplăcut. Sau: o cuvertură de culoare bleu-cenușiu, avînd alături o nișă cu perdele roșii, să zicem, poate oferi o combinație reușită. Dar, o cuvertură de culoare roșie și o draperie de culoare bleu-cenușiu se pot armoniza mai greu.

Scanned with OKEN Scanner

Nu vom greşi niciodată dacă, pentru zugrăvirea pereţilor, vom alege culori calde (crem, bleu, roz pal, galben, culoarea piersicii, culoarea oului de raţă), iar tapiţeria şi covoarele le vom alege în culori contrastante, în măsura în care nu se abuzează de ele.

Un accent de culoare pe un fond liniştit (de exemplu, un lampadar cu abajur galben lîngă o tapiţerie cafenie sau cîteva perne colorate viu pe o canapea într-o singură culoare, ori două fotolii, tapiţate în nuanţe îndrăzneţe, aşezate pe o mochetă de culoare închisă alături de o canapea de culoare neutră) poate da o combinaţie reuşită. Accentele vii trebuie însă regăsite pentru a se putea obţine unitatea de aspect a interiorului. Astfel, dacă fotoliile din camera de zi vor fi roşii, canapeaua bleumarin şi mocheta gri, se mai poate reveni cu roşu: cîteva perne, un abajur, o draperie îngustă sau un panou decorativ.

În ultimii ani, se remarcă preferinţa pentru culorile uni. În spaţiile mici, tapiţeriile şi covoarele înflorate creează impresia de încărcare şi implicit de micşorare a spaţiului. În afară de aceasta, ţesăturile multicolore ne plictisesc mult mai repede şi sînt foarte greu de asortat. Idealul ar fi să reînnoim culorile interiorului nostru cît mai des. Aceasta se poate realiza folosind două huse de schimb, diferit colorate; obţinem astfel trei posibilităţi de asociere a culorilor şi, în plus, protejăm mobila. Husele pot fi confecţionate din materiale ieftine, de exemplu pînză de in, sau din fibre sintetice care se găsesc în comerţ într-o gamă mare de culori.

O mobilă deschisă tapiţată cu o stofă de mobilă de culoare închisă, alături de o mochetă de culoare contrastantă şi cîteva perne viu colorate, pot oferi un aspect deosebit de luminos.

Culoarea perdelelor sau a draperiilor reprezintă într-o încăpere o dominantă a decorului, care trebuie să fie strîns determinată de o altă culoare importantă — a mobilei, covorului, tapiţeriei. Ea poate fi opusă celorlalte culori principale ale interiorului sau poate fi aceeaşi (pentru a întări impresia generală de unitate). În ambele cazuri trebuie să fie astfel aleasă încît să creeze o ambianţă plăcută.

2.3.2. TEHNICA ARMONIZĂRII CULORILOR

O armonie coloristică echilibrată poate fi:
— policromă (cu combinaţii de mai multe culori);
— monocromă (cu combinaţii de nuanţe diferite ale aceleiaşi culori).

De obicei se folosesc minimum 3 culori: culoarea mobilierului, culoarea tapiţeriei şi culoarea accentelor decorative. Practic, nu se poate crea un ansamblu numai din două culori, mai există cel puţin încă o culoare de care de obicei nu se ţine seama — a pereţilor, a pardoselei, a plafonului. În concluzie, două culori cer o a treia, chiar dacă aceasta nu este decît fondul pe care ele se detaşează.

Pentru a realiza o armonie cromatică trebuie să se asocieze o culoare rece cu una caldă.

După ce s-a făcut o alegere a culorilor necesare pentru o anumită încăpere (pentru mobilă, sol, perdele) se hotărăşte o culoare de bază (ţinînd seama de luminozitate şi de funcţia camerei), de la care se porneşte pentru a se stabili contrastele sau legăturile dintre celelalte culori.

a. ACCENTUAREA FORMEI PRIN CULOARE (fig. 2.12)

Culoarea privită singură are o anumită valoare. Alăturarea a două culori face ca fiecare dintre ele să fie apreciată în raport cu cealaltă.

Să presupunem că avem o mare suprafaţă pe care vrem să o decorăm din punct de vedere coloristic. În exemplul din fig. 2.12 pătratul împărţit în 4 părţi egale dă un ritm plictisitor, uniform, fără fantezie (fig. 2.12, a). Dacă, de exemplu, se colorează în verde doar o parte, lăsînd pe celelalte într-o culoare neutră, monotonia se rupe (fig. 2.12, b). Cînd avem de a face cu două culori apropiate, inegale ca tonalitate, cea mai deschisă va apărea prin alăturare mult mai deschisă şi invers (fig. 2.12, c).

Dacă există o culoare dominantă, se restabileşte echilibrul ansamblului. Dacă i se dă

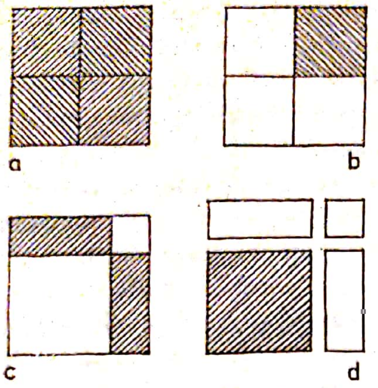


Fig. 2.12. Raportul dintre culori.

pătratului celui mai mic culoarea cea mai tare se produce o compensare a formei prin culoare (fig. 2.12, d).

Unele contraste se pot provoca sau evita, după caz.

Rozul poate să apară murdar alături de alb sau să strălucească alături de negru. Același gri pe un fond alb pare mai întunecat decît pe un fond negru.

Efectul unei culori se schimbă dacă îmbracă o formă cu accent pe orizontală sau o alta cu accent pe verticală și depinde de locul și scopul plasării.

Culorile vii și culorile întunecate se distribuie mai ușor într-un sens orizontal (sol, pat, canapea) decît într-unul vertical.

b. CULORILE ȘI MATERIALUL PE CARE SE APLICĂ

Aceeași culoare capătă aspecte diferite în funcție de materialul pe care se aplică. Astfel, o culoare aplicată pe hîrtie este netă, compactă; pe o țesătură de bumbac — indecisă, estompată; pe mătase — lucitoare; pe catifea — mată, intensă etc. Pentru a cunoaște adevăratul efect al unei culori în raport cu ansamblul este recomandabil ca alegerea culorilor să nu se facă după eșantioane mici, ci după suprafețe mai mari (eventual se poate vopsi o bucată de hîrtie mai mare).

De asemenea, trebuie să se țină seama că o culoare, oricît de frumoasă ar fi, poate fi obositoare, dacă este folosită pe o suprafață mare.

Fiecare obiect are caracteristici proprii care se pot modifica însă prin culoare. O cuvertură bleu pe un pat se asociază cu noțiunea de odihnă. O cuvertură roșie pe un pat se asociază cu noțiunea de decor.

c. CULOAREA ÎN RAPORT CU VOLUMUL

Cu ajutorul culorilor, volumul unei încăperi se poate transforma vizual, obținîndu-se efecte de înălțare, de apropiere sau de îndepărtare a pereților.

O armonie de culori dulci, pastelate poate compensa volumele rigide.

d. INFLUENȚA LUMINII ASUPRA CULORII

Culoarea depinde de lumina pe care o primește și se schimbă în raport cu intensitatea acesteia.

Se spune frecvent că lumina naturală este o lumină albă. De fapt, o lumină perfect albă nu există. Ea diferă în timpul zilei, este mai roșie la prînz și seara, și mai albastră dimineața. Lumina diferă și în funcție de anotimp (este mai roșie vara, mai albastră iarna).

2.3.3. CORECȚII DE ORDIN VIZUAL ALE UNOR DEFECTE CONSTRUCTIVE PRIN FOLOSIREA CULORILOR

Pentru a remedia unele defecte de ordin constructiv ale încăperilor apartamentului sau locuinței noastre putem recurge la unele corecții de ordin vizual folosind în mod corespunzător *culoarea*. Astfel în cazul în care:

Camera este prea mică:

— se zugrăvesc pereții în culori deschise, calde, într-o singură nuanță, fără motive florale sau geometrice;

— se vopsesc ușile în aceeași nuanță cu pereții;

— se plasează într-un loc convenabil o oglindă mare care va dubla, ca impresie, dimensiunile camerei.

Camera este prea înaltă:
— se zugrăveşte plafonul cu o tentă de culoare mai închisă, sau se acoperă podeaua cu un covor de culoare închisă;
— se evită tapetele sau perdelele în dungi verticale.

Camera este prea joasă:
— se zugrăvesc pereţii în culori luminoase şi deschise;
— se acoperă podeaua cu covoare în tonuri calde şi clare;
— se adoptă mobilierul de culoare deschisă.

Camera este prea lungă:
— în cazul în care este necesar ca pereţii de capăt să pară mai apropiaţi aceştia se zugrăvesc în culori închise (verde închis, albastru, orange, roşu, bej etc.);
— în cazul în care este necesar ca pereţii să pară mai depărtaţi, este necesar ca aceştia să fie zugrăviţi în culori deschise şi reci (alb, bleu deschis, verde deschis).

Alte indicaţii privind modificarea proporţiilor unei încăperi (din punct de vedere optic) sînt date la paragraful 2.5.2.

2.4. ACCESORII ŞI ACCENTE DECORATIVE

Obiectele decorative conferă încăperilor unui apartament o notă de intimitate şi de căldură care reflectă personalitatea locatarului.

Misiunea lor estetică este realizată dacă o mînă pricepută le-a aşezat la locul potrivit. Indiferent dacă acestea sînt de factură veche sau modernă, utilitare sau doar decorative, trebuie, pentru a fi puse în valoare, să se ţină seama de forma, de înălţimea, de culoarea pe care o au şi de materialul din care sînt realizate.

Accentele decorative bine alese înnobilează interiorul şi îl umanizează. Ele pot fi create prin draperii şi covoare colorate (uni sau înflorate), judicios alese în raport cu culoarea mobilei şi a zugrăvelii, prin perne colorate «aruncate» pe canapele, fotolii, sau chiar pe covor, prin suporturi pentru vase de flori şi plante, fixate pe pereţi, aşezate pe măsuţe joase, sau direct pe podea, prin corpuri de lumină sculpturale şi diverse efecte de lumină, prin panouri decorative, prin cîteva tablouri (foarte puţine şi numai dacă reprezintă o decoraţie care să se armonizeze cu restul) şi prin cîteva bibelouri, numai dacă sînt într-adevăr de bună calitate.

De multe ori, chiar în apartamentele moderne, se mai pot vedea pe pereţi cromolitografii, covoare de pluş reprezentînd călăreţi arabi şi frumoase orientale în văluri, proiectaţi pe un cer presărat de stele, sau diferite scene biblice. Adesea, pe mesele lustruite, se aşază şerveţele sau chiar feţe de masă, bogat brodate, care cad în falduri, vitrine protejate cu sticlă în care sînt expuse zeci de bibelouri — reprezentînd animale, păsări, flori, oameni — alături de ceşti, ceşcuţe, pahare şi păhărele — precum şi unele culori neaşteptate (de exemplu: tapete în dungi, covoare cu flori mari, fotolii tapiţate cu desene geometrice, draperii cu desene florale mărunte, fiecare altfel colorate etc.).

Impresia creată este deosebit de neplăcută. Ambianţa este obositoare pentru ochi, pentru

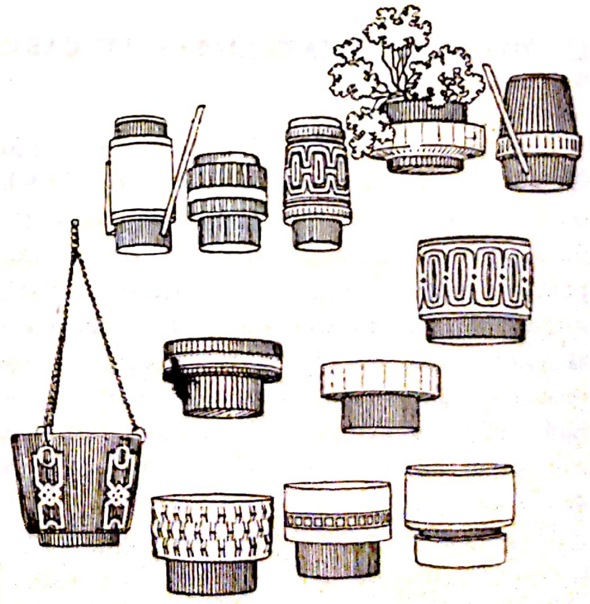


Fig. 2.13. Vase decorative

Scanned with OKEN Scanner

nervi, iar efectul general este de dezordine, de lipsă de eleganţă şi rafinament.

Este greu de dat reţete. În general, trebuie să se ţină seama de ansamblu. Obiectele decorative nu se cumpără niciodată numai pentru a « garnisi » un apartament sau pentru a-l « umple » şi nici pentru că, luat separat, obiectul pare frumos. Important este dacă se armonizează cu ceea ce este în jur.

Există, desigur, multe posibilităţi de a aranja obiectele decorative într-un apartament.

Problema principală este de a alege cu discernămînt aceste obiecte şi după aceea de a le aranja într-un mod propriu specificului locuinţei noastre. Numai astfel se va simţi prezentă personalitatea locatarului.

Cînd s-a ajuns la o soluţie optimă nu trebuie să se accepte ideea că toate lucrurile şi-au găsit locul, că au fost aşezate acolo pentru totdeauna şi că nu mai este cazul să fie adăugat şi schimbat nimic. Din cînd în cînd, schimbarea, chiar în detalii neînsemnate, este necesară; aceleaşi obiecte plasate în acelaşi loc devin, la un moment dat, opace, neexpresive, plictisitoare.

Pentru ca ambianţa locuinţei să-şi păstreze farmecul, pentru ca obiectele să spună mereu ceva, pentru ca să fie observate cu plăcere, ele trebuie să sufere din cînd în cînd mici schimbări (de exemplu, se poate modifica culoarea huselor, schimba locul surselor de lumină, al tablourilor, al unor elemente de decoraţie sau culoarea pereţilor). În felul acesta şi raporturile dintre obiecte se schimbă şi se înnoiesc (deci şi punerea lor în valoare), dar, în acelaşi, timp şi rezonanţa pe care o au în sufletul fiecăruia va fi mereu alta.

Lucrul cel mai important însă în decorarea unui apartament este să se evite impresia de îngrămădire a obiectelor şi a mobilelor (utilizînd cu mare grijă accentele), în aşa fel ca acesta să fie cît mai aerat.

Plantele, grupate în glastre, vase sau florile de sezon (triate şi aranjate în buchete, de forme şi culori diferite) introduc în decoraţia casei elementul natural, autentic, care prezintă o permanentă variaţie (v. cap. 3).

Asociaţiile de plante cu frunze verzi, de diverse nuanţe şi forme, creează în apartament

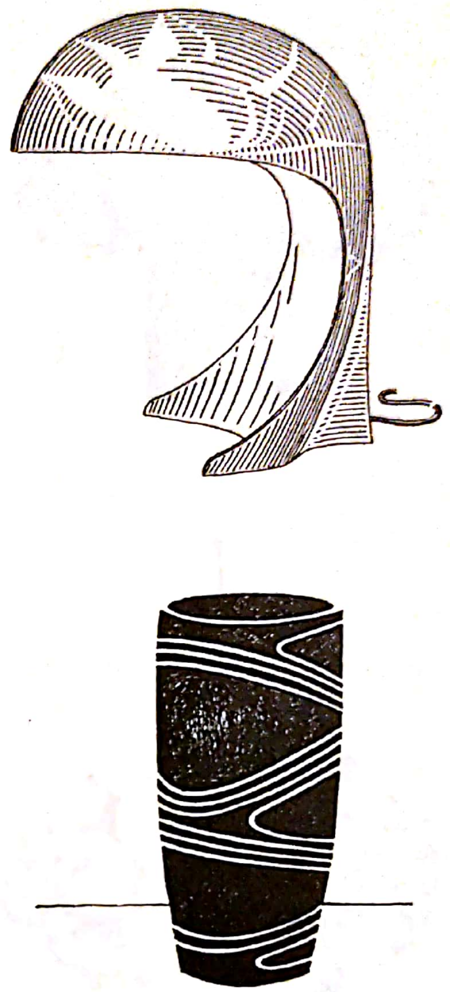


Fig. 2.14 Corpuri de iluminat.

o mică grădină permanentă. Ele se acomodează cu toate stilurile, cu toate culorile şi dacă nu le lipseşte căldura şi lumina sînt mai puţin efemere, prezentînd cel mai simplu şi cel mai sigur element decorativ, cu care nu dăm niciodată greş.

Lămpile (fig. 2.15) au o importanţă deosebită nu numai din punct de vedere funcţional, dar şi estetic. Ele se aşază în diverse locuri, plafonierele fiind mai puţin uzitate astăzi. Lămpile cu picior, cu abajururi din diverse materiale, colorate sau nu, atrag privirea imediat, dacă sînt plasate în locuri convenabile şi au scopul de a lumina spaţiul de primire, de lucru sau de odihnă. Ele conferă mediului ambiant o atmosferă plină de intimi-

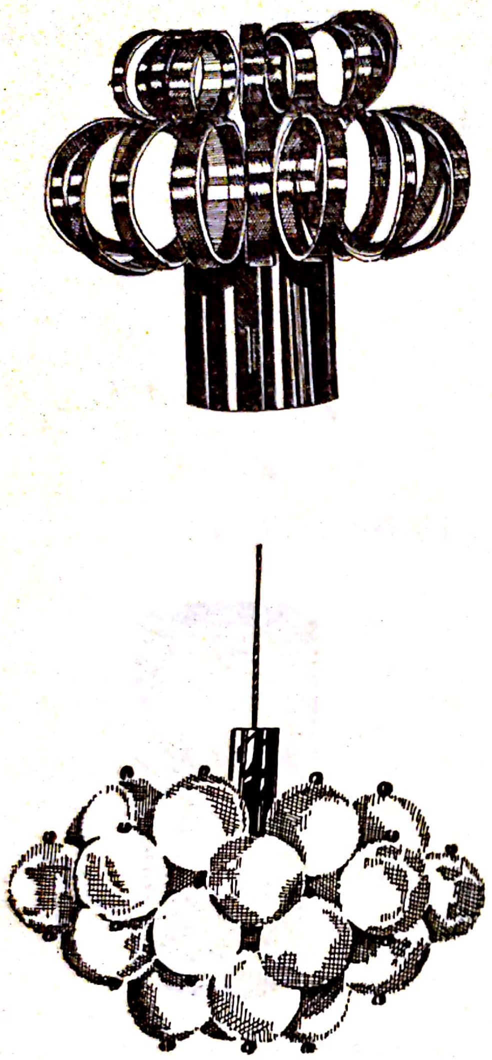


Fig. 2.15. Corpuri de iluminat

Îmbrăcarea ferestrelor cu ajutorul perdelelor şi draperiilor are un rol triplu:

— întregeşte imaginea decorativă a ferestrelor;

— atenuează lumina zilei;

— împiedică vederea dinspre exterior către interior.

Draperiile şi perdelele sînt elemente estetice şi funcţionale în acelaşi timp care întregesc ambianţa, accentuează stilul încăperii şi camuflează unele defecte constructive.

O încăpere fără perdele apare neterminată, rece şi distantă, chiar dacă amenajarea ei este completă.

Într-adevăr, cînd intri într-un apartament prima privire ţi se îndreaptă spre fereastră şi rezolvarea « îmbrăcămintei » acesteia oferă prima impresie asupra interiorului pe care-l vizitezi.

Perdelele folosite în mod curent sînt gen voal, confecţionate din ţesături fine, din materiale sintetice, care prezintă multe avantaje: sînt uşor de întreţinut, transparente, neşifonabile şi foarte rezistente. Se găsesc în diverse variante: cu ochiuri dese sau mari, simple, cu desene geometrice sau florale « în aceleaşi tonuri », cu reliefuri, albe sau în culori pastel (fig. 2.16 şi 2.17). Voalul se fixează la 5 cm de perete iar draperiile la 5 cm de voal,

tate, de linişte, de eleganţă. Lămpile se găsesc în comerţ într-o gamă variată de forme şi culori şi accentuează destinaţia şi importanţa spaţiului pe care-l luminează, delimitînd în acelaşi timp şi funcţiunile încăperilor.

2.4.1. PERDELE ŞI DRAPERII

O lumină directă prea puternică reduce intimitatea şi confortul locuinţei noastre, de aici rezultă necesitatea montării unor perdele care să atenueze şi să disperseze razele de lumină.

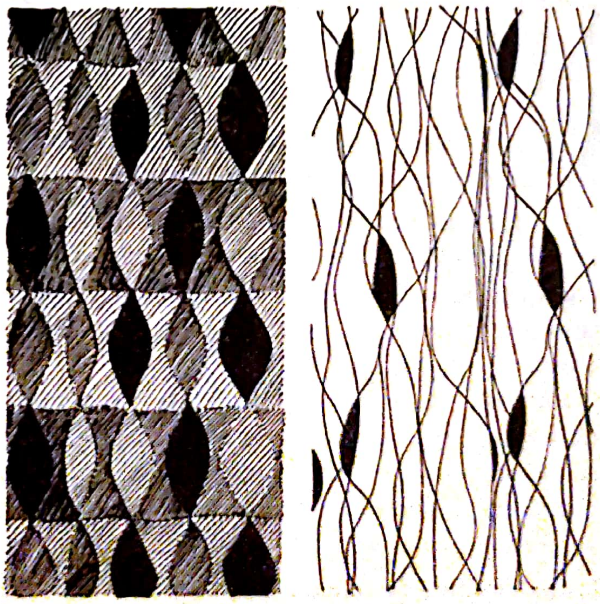


Fig. 2.16. Desene de ţesătură pentru draperii.

dacă suportul este aparent, şi la 8 cm dacă suportul este ascuns.

Pentru a obţine cute suficiente trebuie să avem grijă ca lăţimea materialului pe care-l cumpărăm să fie cel puţin de două ori şi jumătate mai mare decît lăţimea ferestrei. În cazul perdelelor din voal se socoteşte pînă la de 3 ori lăţimea, pentru a se obţine falduri bogate. Lateral, perdeaua va depăşi cu minimum 20—25 cm marginea ferestrei.

Se prevede un plus de material necesar pentru tivul din partea de jos a perdelei de circa 15 cm şi de 5 cm pentru cel din partea de sus. Acesta din urmă se dublează cu o fîşie dintr-un material mai rezistent pentru prinderea inelelor.

Perdelele de modă italiană, indicate în cazul unui interior stil, necesită un material de o calitate excepţională şi o execuţie ireproşabilă, pentru a nu se deforma la spălat.

Draperiile completează decorul unei încăperi şi determină culoarea de bază a interiorului respectiv. Se cere mare prudenţă la alegerea culorii: dacă tonurile sînt prea vii, se formează o pată prea mare de culoare intensă, atunci cînd sînt trase, ceea ce provoacă un dezechilibru în ansamblul armonic general. Cele mai indicate sînt draperiile de culoare deschisă. Nu se recomandă draperii înflorate în camere mici cu mobilier mult şi cu pereţi foarte decoraţi.

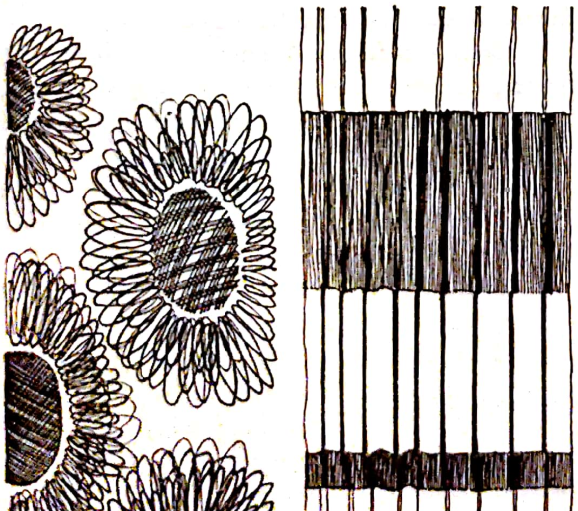


Fig. 2.17. Desene de ţesături pentru draperii.

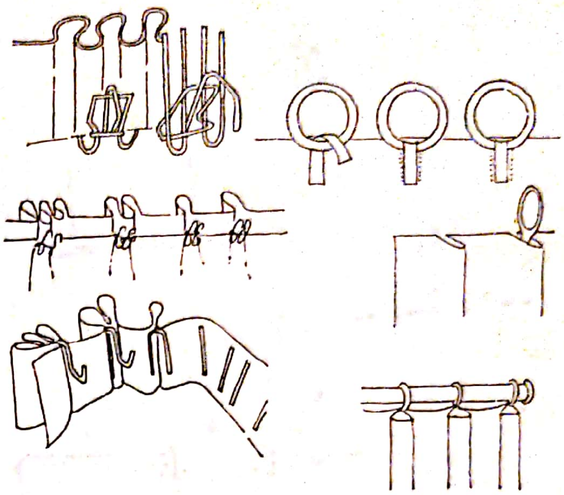


Fig. 2.18. Sisteme de prindere a perdelelor.

Draperiile pot fi:

— simple şi drepte, putînd fi trase de o parte, sau de o parte şi de alta a ferestrei;

— duble şi drepte, putînd fi trase de o parte şi de alta a ferestrei.

Se socoteşte pentru material o lungime egală cu înălţimea suprafeţei pe care vrem să o îmbrăcăm cu draperii, cu o rezervă pentru tiv de 15 cm în partea de sus şi de 25 cm în partea de jos iar pentru lăţime se socoteşte minimum de două ori lăţimea suprafeţei respective (chiar de trei ori dacă se încreţeşte sau se fac pliuri).

Ţesăturile imprimate necesită un plus de material deoarece desenul trebuie încadrat de fiecare parte a ferestrei în raport cu aceasta. Se socoteşte un plus de 0,50 m pentru materialele cu desene mici şi de 1 m pentru materialele cu desene mari.

În cazul ţesăturilor groase este necesar să se facă pliuri de 3 cm adîncime, la 10 cm distanţă.

Sistemul de prindere (fig. 2.18 şi 2.19) a perdelelor şi draperiilor este ascuns de o galerie sau de un profil anume construit de circa 8 cm lăţime în spatele căruia sînt prinse dispozitivele respective.

Pentru montarea perdelelor şi draperiilor se folosesc:

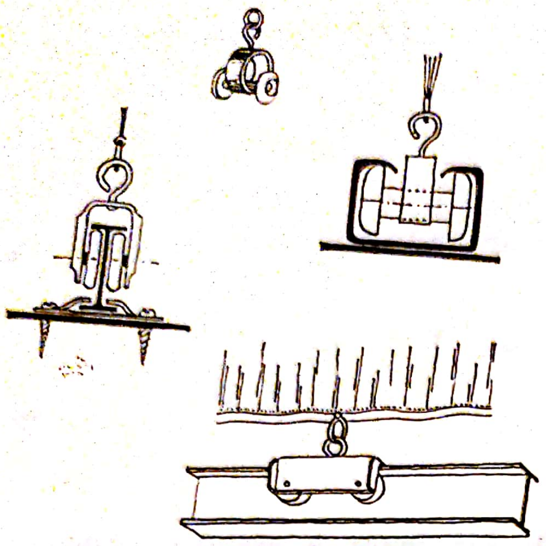


Fig. 2.19. Sisteme de prindere a perdelelor.

— galerii din lemn de tip clasic;

— bare metalice cu lungimi reglabile, fixate în perete cu dibluri de lemn;

— bare fixate în zidărie odată cu finisarea interioarelor, camuflate printr-un rebord (în apartamentele moderne);

— suporturi pe şină;

— suporturi pe şină şi «cărucioare».

Acestea se pot executa din diverse materiale:

— oţel cromat (piese aparente numai în apartamente foarte moderne);

— aramă;

— alamă vopsită în culoarea de bază a încăperii, sau natur;

— duraluminiu.

Galeriile, de obicei destul de grele, trebuie bine fixate în perete şi în aşa fel proiectate încît să permită o glisare uşoară a perdelelor.

Prinderea perdelelor subţiri şi, în paralel, a draperiilor se face pe două planuri situate unul în faţa celuilalt, cu un sistem de manipulare uşor manevrabil (există în comerţ scripeţi speciali şi piese de prindere).

Montarea propriu-zisă a materialului destinat perdelelor trebuie să se facă cu mare grijă. Tivul de jos va fi tras la maşină sau va avea o bordură prevăzută în ţesătură (sau, mai rar, va avea franjuri). Finisarea se face cu multă îngrijire, astfel încît perdeaua să nu «curgă», formînd «cozi» neplăcute. Un sistem simplu şi foarte corect de formare a cutelor este prinderea lor pe un şiret egal cu lungimea pe care vrem să desfăşurăm perdeaua (după ce în prealabil s-a făcut o împărţire riguroasă a pliurilor) la distanţe egale. În felul acesta, prin tragere, cutele se formează de la sine şi întotdeauna aceleaşi.

Pe marginea şiretului, care formează şi o întăritură ce măreşte rezistenţa marginii solicitate intens, se prind inele de material plastic, acestea putînd fi spălate odată cu perdelele, fără să fie nevoie a le descoase de fiecare dată.

Montarea îngrijită înlătură aspectul meschin şi neglijent pe care-l prezintă perdelele prinse cu stîngăcie şi la întîmplare, oricît de frumos ar fi materialul pe care-l avem la dispoziţie.

Considerente de ordin practic

— Perdelele nu se vor confecţiona din materiale cu ţesătură deasă şi lucioase, deoarece vor avea un aspect pretenţios iar pliurile nu vor «cădea» bine; se vor evita draperiile viu colorate.

— Dacă încăperea nu este mai înaltă de 3 m, perdelele se atîrnă imediat deasupra ferestrei.

Privite din punctul de vedere al aspectului decorativ cît şi din acela al impresiei de spaţialitate este de dorit ca perdelele să cadă în pliuri ample, pînă la podea, indiferent de forma şi dimensiunile ferestrei.

— Dacă sub fereastră există un calorifer este practic ca perdelele să ajungă pînă la pervaz, dar, din punct de vedere estetic este preferabil să fie lăsate să cadă pînă la podea (în cazul acesta se va prevedea o apărătoare de calorifer şi în orice caz o distanţă suficient de mare între perdea şi elementele de încălzire).

— Dacă într-o cameră există două ferestre apropiate una de alta, este recomandabil ca acestea să se acopere cu o singură perdea ceea ce va favoriza impresia de unitate.

— Dacă spaţiul plin dintre ferestre şi colţul încăperii este mic, perdelele pot trece şi peste plinuri, îmbrăcînd tot peretele.

— Alegerea texturii perdelelor şi draperiilor se va face în funcţie de destinaţia încăperilor şi felul mobilelor.

Scanned with OKEN Scanner

Astfel, în camera de zi se poate aplica o perdea cu ochiuri mai mari şi din materiale cu ţesătură mai deasă, pe cînd în dormitor este suficient un voal diafan.

În cazul mobilierului modern, deschis la culoare, ochiurile ţesăturii perdelelor pot să fie mai mari, în timp ce pentru mobilierul stil este recomandabil ca ochiurile să fie cît mai fine.

Perdelele de gen florentin, cu modele, flori în relief, broderii, nu cadrează cu interioarele contemporane şi se întreţin foarte greu. Cele simple, deschise la culoare, care cad libere în falduri bogate, echilibrînd formele delimitate ale mobilelor, sînt elegante şi rafinate.

Rolul draperiilor confecţionate, de obicei, din materiale mai compacte: mătase sau stofă de mobilă, catifea, pînză de in, cretoane etc., este fie de a încadra perdelele, fie de a realiza un accent decorativ, sau de a proteja încăperea de lumina soarelui, fie în sfîrşit de a feri, noaptea, pe cei din interior de priviri indiscrete.

În camera copiilor, se recomandă ca atît draperiile cît şi perdelele să fie înflorate, colorate viu, cu desene vesele, cu forme stilizate sau în dungi (în această cameră sînt avantajoase perdelele scurte).

— Draperiile orizontale de sub galerii, numite şi lambrechinuri, nu sînt recomandabile

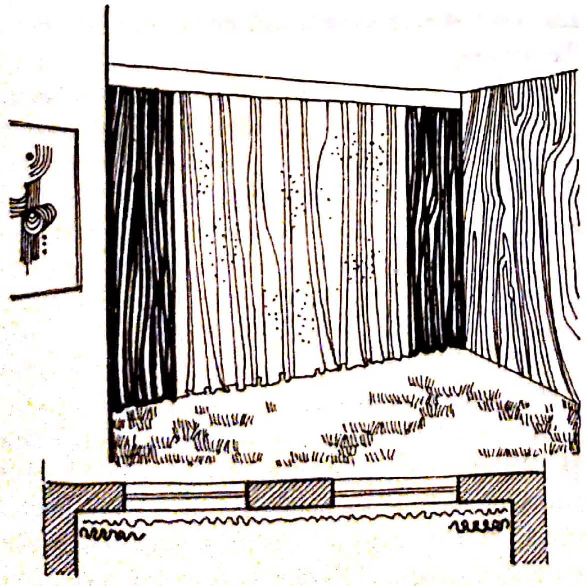


Fig. 2.20. Corecturi estetice cu ajutorul perdelelor.

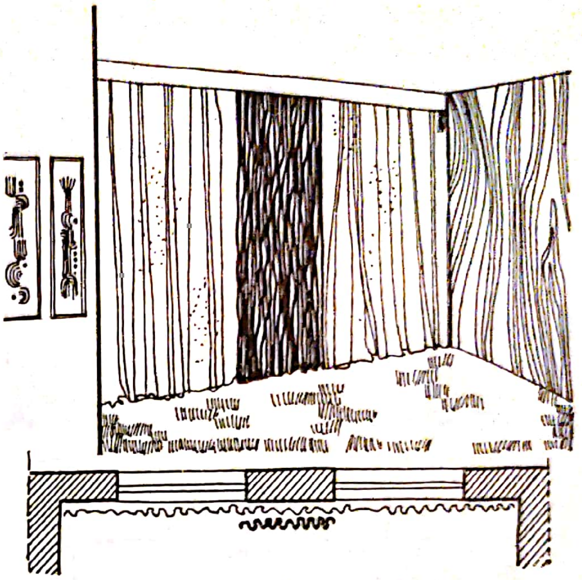


Fig. 2.21. Corecturi estetice cu ajutorul perdelelor

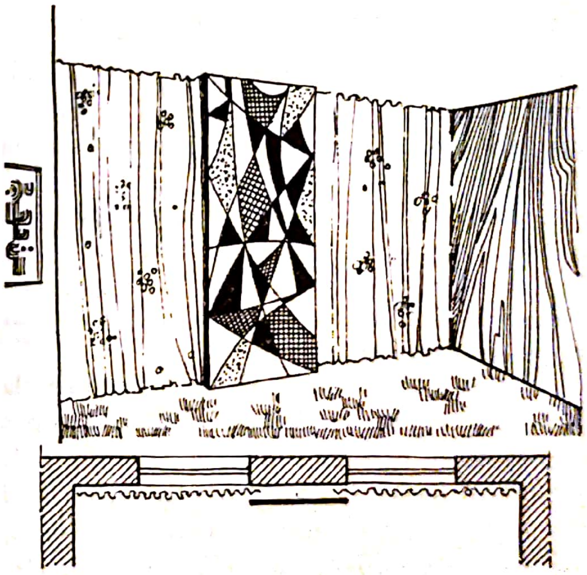


Fig. 2.22. Corecturi estetice cu ajutorul perdelelor.

(avînd, mai ales, în vedere înălţimile actuale ale încăperilor) nici din punct de vedere estetic, nici din punct de vedere practic, indiferent dacă sînt drepte, în cute sau creţe. Dau o notă demodată încăperii şi-i scurtează înălţimea.

Corecturi cu ajutorul draperiilor (fig. 2.20—2.24).

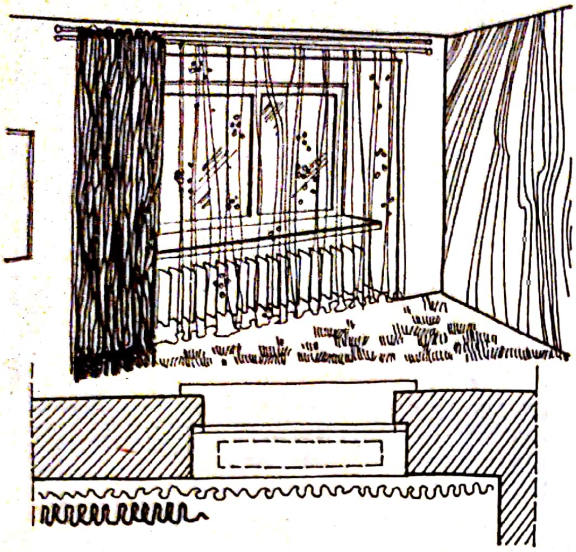


Fig. 2.23. Draperii bogate care depăşesc fereastra.

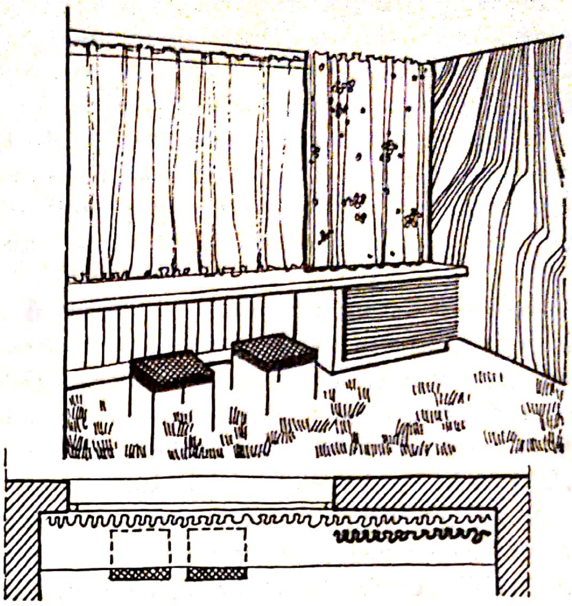


Fig. 2.24. Perdele — draperii.

— În cazul în care camera are o singură fereastră prea înaltă sau prea îngustă, se prevăd draperii bogate care să depăşească fereastra şi să restabilească proporţiile.

— Dacă există o singură fereastră pe toată lăţimea camerei se fixează o draperie la mijloc (sau un panou decorativ) care va da impresia a două ferestre distincte (în caz că este necesar să se obţină acest efect).

— Dacă există două ferestre centrate la mijlocul peretelui, perdelele şi draperiile se pot monta după variantele din fig. 2.20 şi 2.21.

— Dacă ferestrele sînt în bovindou, un voal continuu poate să confere o unitate ansamblului, să-l mărească vizual şi să-i dea o notă de eleganţă.

— Dacă ferestrele sînt de tip vechi, la locuinţele rustice cu multe sprosuri, şi au calorifer dedesubt, este preferabil un singur voal cu ochiuri mari, şi o singură draperie.

— Dacă într-o cameră de copil există o fereastră lată, se poate instala sub ea o masă de lucru şi, eventual, o piesă de depozitare a obiectelor. În cazul acesta se recomandă un voal şi o draperie care să se tragă pe o singură parte (fig. 2.24).

Întreţinerea perdelelor. Perdelele imprimate se ţin un sfert de oră în apă călduţă (10 litri) în care s-au turnat 2—3 linguri de oţet. Se scot apoi din apă şi se spală cu apă caldă, în care s-au dizolvat detergenţi. Se limpezesc cu apă rece.

Perdelele din materiale sintetice se scutură bine de praf, se lasă apoi 7—8 ore în apă călduţă cu detergenţi. Se freacă foarte uşor, se limpezesc cu apă rece şi se usucă pe coardă de nailon (la umbră).

Perdelele foarte fine se spală cu apă cu tărîţe (se fierb 250 g tărîţe în 4—5 litri apă). Perdelele se calcă cu un fier nu prea încins, potrivit (la aparatele cu termoregulator) la nivelul termic marcat pentru ţesăturile respective.

2.4.2. TABLOURI

Tablourile, figurative sau de alt gen, întregesc decoraţia unui apartament, îi dau viaţă şi accentuează stilul interiorului, atunci cînd sînt bine alese şi de calitate. Într-adevăr, aceste elemente decorative care nu sînt indispensabile nu pot fi acceptate dacă sînt de valoare discutabilă, mediocre sau de prost gust.

Din ce în ce mai mulţi sînt aceia care au înţeles că pot renunţa la fotografiile de familie expuse ca tablouri pe perete sau pe mobilier şi preferă să le conserve mai bine în albume sau mape speciale.

În cazul în care nu avem însă posibilitatea să achiziţionăm opere cu oarecare valoare artistică, este preferabil să le înlocuim cu elemente murale, de grafică simplă, modernă, unde jocul de culori sau de linii să reprezinte accente decorative plăcute.

În lipsa unor tablouri de calitate putem să recurgem la desene sau fotografii artistice încadrate în rame plate, neutre.

Este ştiut că un perete de suprafaţă mare, gol, dă naştere unei senzaţii de dezechilibru, de lipsă de armonie şi că prezenţa tablourilor repartizează sau concentrează atenţia în diverse puncte ale încăperii.

Alegerea şi dispunerea tablourilor sau a gravurilor permit corectarea unor greşeli decorative de ansamblu, iar culorile lor dominante conferă o valoare în plus culorilor pereţilor şi draperiilor.

Tablourile pot fi lucrate în ulei, pe pînză sau pe lemn şi pot fi realizate sub formă de gravuri, acvaforte, acuarele sau guaşe.

În general, ele se fixează la înălţimea ochiului, ritmic, regulat, pe o bandă verticală lîngă uşă, sau pe o bandă orizontală deasupra unei canapele.

Prin modul de aşezare al tablourilor se urmăreşte o echilibrare a decoraţiei generale în strînsă legătură cu sursele de lumină artificială şi naturală.

Se evită aşezarea tablourilor pe acelaşi perete cu fereastra, acestea neputînd fi puse în valoare în timpul zilei. Nici aşezarea în faţa ferestrei nu este recomandabilă deoarece se produc reflexe luminoase, supărătoare.

Dacă lumina vine dintr-o parte, apar vizibile toate inegalităţile suportului sau urmele pensulelor.

O lumină bună se obţine sub un unghi de 45°, ceea ce este foarte greu de realizat, majoritatea tablourilor fiind luminate din faţă şi lateral.

Sursa de lumină trebuie să urmărească, în măsura în care este posibil, direcţia de iluminare a modelului.

Tablourile acoperite cu sticlă nu se luminează niciodată din faţă din cauza reflexelor prea puternice care se creează; cele de mare valoare se luminează prin spoturi sau reflectoare speciale fixate deasupra sau în faţa tabloului.

Tabloul se fixează în funcţie de natura, greutatea şi suprafaţa lui:

— pe o bară metalică;

— printr-un belciug cu şurub aşezat la mijlocul tabloului (suspensii invizibile, tabloul paralel cu peretele);

— printr-un şnur, coborînd în unghi, prins de marginile laterale ale tabloului — sistemul clasic (tabloul capătă o uşoară înclinare corespunzătoare unei direcţii de privire uşor înălţate de la orizontală şi care suprimă reflexele luminoase, supărătoare);

— printr-un mic inel (cînd tabloul are dimensiuni mici şi este fixat plat pe perete).

Încadrarea. Alegerea ramei se face în raport cu natura tabloului, maniera în care este executat şi subiectul tratat:

— cele reprezentînd subiecte unice (portrete, vase de flori, natură moartă) cer o ramă groasă şi permanentă. Dacă tabloul este realizat în culori delicate, pastelate, se acceptă o ramă mai subţire;

— peisajele, marinele, picturile abstracte, cu motive multiple, cer în mod special, o ramă îngustă, plată, neutră;

— acuarelele solicită o margine mai lată şi mai luminoasă;

— tablourile în ulei (în afară de cele foarte mici) nu au nevoie de un spaţiu între marginile pînzei şi bagheta ancadramentului.

Picturile în ulei se încadrează direct fără un geam protector, deoarece se pot curăţa uşor iar lumina şi praful le deteriorează mai greu.

Din contră, acuarelele, pastelurile, guaşele, gravurile trebuie protejate sub sticlă, curăţarea lor nefiind posibilă.

Amplasarea (fig. 2.25 şi 2.26). Prea multe tablouri într-o încăpere nu pot fi puse bine în valoare. Este de preferat un număr redus, de dimensiuni nu prea mari şi plasate în aşa fel încît să se creeze relaţii agreabile între ele, între piesele care le înconjoară şi ansamblul pereţilor încăperii.

Scanned with OKEN Scanner

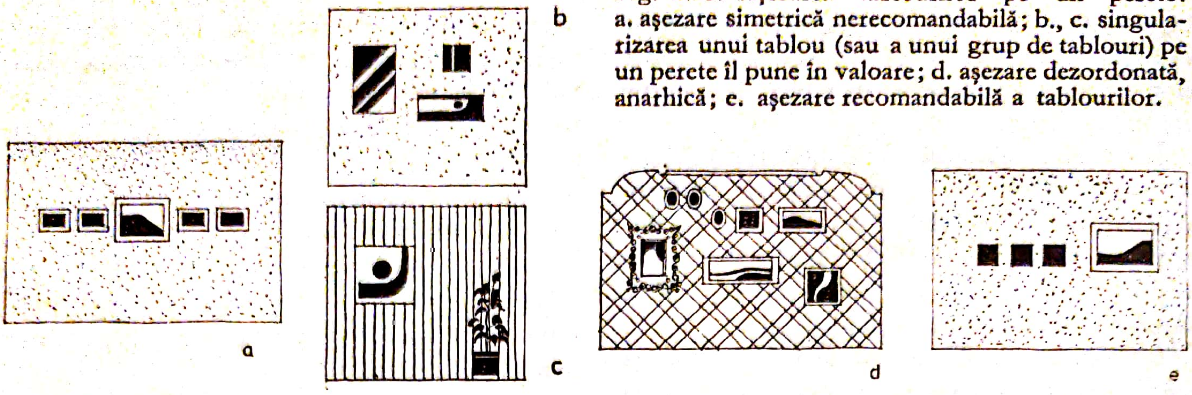
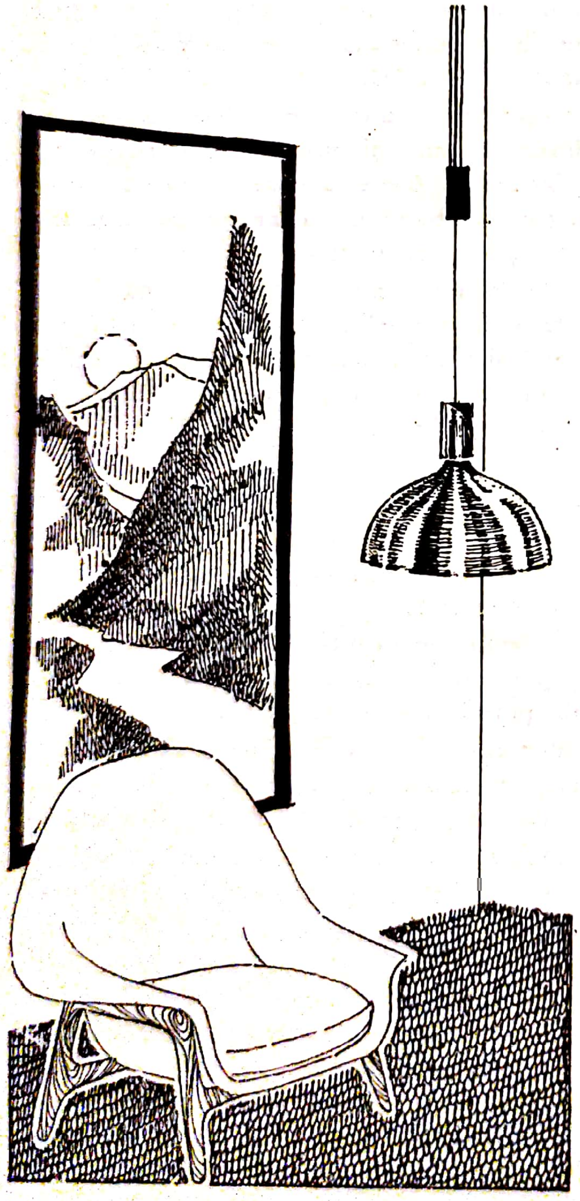


Fig. 2.25. Așezarea tablourilor pe un perete: a. așezare simetrică nerecomandabilă; b., c. singularizarea unui tablou (sau a unui grup de tablouri) pe un perete îl pune în valoare; d. așezare dezordonată, anarhică; e. așezare recomandabilă a tablourilor.



Tablourile se amplasează pe orizontală sau pe verticală, în raport cu dimensiunile peretelui, cu caracteristicile și volumul mobilelor sau obiectelor decorative alăturate.

O pictură nu se mai fixează în centrul unui perete, simetric față de piesa deasupra căreia este așezată. Regula echilibrului armonic cere ca treimea inferioară a tablourilor să coincidă cu distanța de la pardoseală la nivelul ochilor.

Este de preferat ca tablourile în ulei să fie amplasate singure pe un perete mai liber. Tablourile executate în alte tehnici, cum sînt acuarelele, desenele în tuș, cărbune etc., pot fi grupate, dacă tratează teme apropiate.

Întreținerea tablourilor. Pentru reîmprospătarea culorilor înnegrite de vreme ale tablourilor în ulei, acestea se șterg cu atenție de praf cu o cîrpă moale, se așază pe o masă plată și se curăță cu ajutorul unui cartof tăiat în două. Pînza se freacă ușor cu mișcări circulare, începînd metodic dintr-un colț și continuînd pe toată întinderea tabloului, felia de cartof schimbîndu-se imediat ce se murdărește; operația se continuă pînă cînd cartoful nu se mai murdărește. Apoi, cu o pînză fină, puțin umezită, se șterg urmele de suc de cartof, care ar putea rămîne după uscare pe pînză. Dacă tabloul este foarte murdar, se poate șterge (executînd tot mișcări circulare) cu o cîrpă umedă, săpunită și bine stoarsă ca să nu pătrundă umezeala în pînză. Astfel curățat,

Fig. 2.26. Tablou singularizat pe un perete.

Scanned with OKEN Scanner

tabloul îşi recapătă culorile şi strălucirea iniţială. Dacă verniul a dispărut se poate aplica un nou strat subţire cu o pensulă moale. Tablourile deteriorate grav cer o restaurare făcută de un specialist, operaţiile respective comportînd o manoperă de mare fineţe.

Acuarelele, gravurile şi desenele în peniţă se curăţă frecîndu-le *foarte uşor* cu miez de pîine, după care se şterg uşor cu o cîrpă de molton, *foarte curată.*

Se recomandă ca atunci cînd plecăm în concediu sau în deplasări îndelungate să le acoperim cu hîrtie albă sau cu huse speciale.

Ramele din lemn de stejar se curăţă cu lapte dulce şi, după ce s-au uscat, se lustruiesc cu o cîrpă moale. Pentru ramele din lemn vopsit se utilizează apa de tărîţe. Ulterior se pot cerui şi lustrui.

Ramele vopsite cu bronz ale tablourilor se pot curăţa cu o soluţie de zer de lapte (50 g) şi un albuş de ou, după ce au fost şterse în prealabil cu o bucată de postav înmuiată în terebentină. Se bate albuşul şi se adaugă zerul amestecînd continuu. Cu această soluţie se şterg ramele şi apoi se usucă cu o cîrpă moale.

2.4.3. COVOARE

Arta covoarelor orientale, cu un străvechi trecut, păstrează şi astăzi aceeaşi faimă, căpătată atît prin tehnica ţeserii (cu noduri), cît şi prin motivele ornamentale folosite.

Popoarele nomade ale Asiei Centrale au fost primele care au ţesut covoare pentru a feri locuinţele lor — corturile — de intemperii şi a atenua efectele diferenţelor de temperatură ale climatului continental.

Trecerea la o viaţă sedentară a determinat dezvoltarea unor preocupări artistice, covorul devenind un important element decorativ. Începînd, în special, din a doua jumătate a secolului XIX, ca urmare a cererilor tot mai mari pe pieţele Europei şi Americii, arta covoarelor orientale a ieşit din vechiul cerc strict casnic şi a devenit o industrie importantă.

După o statistică recentă, se ţes anual aproximativ 5 milioane m^2 de covoare cu « noduri » — producători principali fiind Iranul, republicile din Caucaz, ţările din Orientul Mijlociu şi Extremul Orient, România etc.

Dezvoltată şi îmbunătăţită continuu, arta ţeserii « cu noduri » a atins în Orient o perfecţiune atît de mare, încît astăzi, covoarele orientale se impun în orice parte a lumii prin armonia desăvîrşită şi nuanţele subtile ale culorilor.

Motivele dominante sînt cele liniare, geometrice (simbolizînd cele patru elemente principale ale naturii: soarele, pămîntul, apa şi aerul) pentru covoarele din Asia Centrală, cele florale (reprezentări cît mai aproape de natural) pentru covoarele persane, şi cele figurative pentru covoarele indiene şi cele din Extremul Orient.

Covoarele caucaziene sînt decorate, de obicei, cu motive geometrice, iar cele florale sau animale sînt stilizate la maximum. Amintim dintre ele covoarele din Şirvan (1500—3000 noduri pe dm^2), Karabagh, Kazah.

Covoarele din Orientul Mijlociu sînt caracterizate printr-o îmbinare reuşită de culori a fondului roşu închis cu motivele ornamentale de nuanţe roşu deschis şi bleumarin. Confecţionate din lînă de calitate superioară cu un pronunţat luciu natural, ele sînt ţesute foarte des. Se remarcă covoarele indiene cu motive

Fig. 2.27. Covor Buchara.

Fig. 2.28. Covor persan.

figurative şi cele de tip Turkum-Tekke, Kiva, Afgan, Samarkand şi mai ales Buchara (2500—3000 noduri pe dm^2), lucrate din cea mai fină lînă, asemenea mătăsii. Pluşul lor se tunde foarte scurt (fig. 2.27).

Covoarele persane se impun prin frumuseţea motivelor florale. Se pot menţiona covoarele de tip Kerman, Keşan, Tebriz, Ispahan (lucrate foarte fin şi avînd 3000—4000 noduri pe dm^2), Meşet. Urzeala şi bătătura la aceste covoare sînt executate din bumbac, iar pluşul din cea mai fină lînă de oaie (fig. 2.28).

Dintre covoarele din Extremul Orient, se remarcă în mod special *covoarele chinezeşti*, care formează o grupă aparte, stilul lor deosebindu-se fundamental de stilul covoarelor din alte ţări. Caracteristica principală a acestor covoare constă în impresia de relief pe care ţi-o dă modelul, datorită faptului că marginile dinspre fond ale motivelor sînt tăiate mai scurt decît restul, iar culorile au tonuri calde, alăturate în degradeuri reuşite.

În cadrul *creaţiei populare româneşti*, ţesăturile ocupă o importantă funcţie decorativă alături de un mare număr de obiecte de uz casnic — din lemn, metal sau ceramică.

Dezvoltîndu-se paralel cu înflorirea celorlalte genuri de artă populară, rezultantă a unei sinteze creatoare, măiestria artistică a ţesăturilor româneşti, în special a celor de lînă — scoarţele — s-a impus în întreaga lume prin originalitatea şi varietatea modelelor (geometrice sau stilizate), prin tonurile calde şi luminoase ale culorilor.

Înflorirea deosebită a acestui meşteşug în secolele XVII—XVIII, parte integrantă a artelor decorative ce cunosc o înflorire deosebită în timpul lui Brîncoveanu şi Şerban Cantacuzino, este stimulată, în speţă, de influenţa turcească în organizarea interiorului. Se dezvoltă numeroase ateliere de ţesut, în special la mănăstiri, rămînînd notabile pînă azi Agapia, Hurez, Văratec, Nămăeşti.

Caracterizată prin anumite particularităţi de formă şi compoziţie ornamentală (lăţimea mare oferă un spaţiu ornamental care favorizează o compoziţie complexă, organizată pe toată suprafaţa ţesăturii, fiind încadrată, de obicei, de unul sau chiar mai multe chenare), scoarţa se înrudeşte cu covorul oriental şi cu anumite tapiserii occidentale. Lucrate în ţesătură gen chilim, scoarţele româneşti au, în general, urzeala din fire (lînă, cînepă, bumbac) mai rare şi mai groase, acoperite cu totul de firele (din lînă) subţiri ale bătelii. Din a doua jumătate a sec. XIX a început să fie folosită urzeala de bumbac.

Scoarţele confecţionate din lînă rămîn totuşi mai frumoase şi mai valoroase datorită proprietăţilor acesteia — moliciune, elasticitate, luciu, mod special de a prinde culoarea şi patina.

În ceea ce priveşte culoarea, trebuie remarcat, în mod deosebit, procedeul de vopsire cu coloranţi vegetali obţinuţi din ierburi şi rădăcini — procedeu de o valoare artistică cu totul deosebită prin frumuseţea şi subtilitatea tonurilor, prin diversitatea coloritului, prin armonia ansamblurilor cromatice, prin patina pe care o capătă cu timpul (procedeul se mai foloseşte şi azi, pe scară restrînsă). Culoarea roşie se obţine din rădăcina plantei dron, bleumarinul şi albastrul — din boabe de soc, galbenul — din şofran, cafeniul — din cojile exterioare ale nucilor coapte, cremul — din rădăcină de mătură iar negrul, de obicei, din coajă de arin. La sfîrşitul sec. XIX şi începutul sec. XX se introduc pe scară largă coloranţii chimici.

Scoarţa românească s-a dezvoltat pe două linii ornamentale principale: pe de o parte, pe linia unui sistem geometric unitar, întîlnit din Oltenia pînă în Maramureş, pe de altă parte, pe linia ornamentului vegetal, a motivelor figurale şi a celor simbolice, cu o răspîndire mai limitată (şi de obicei integrate în ansambluri dominate de motive geometrice).

Interpretările variate ale motivelor determină particularităţile de stil ale fiecărei regiuni concretizate în expresii plastice proprii.

Scoarţa oltenească (fig. 2.29) se impune, în primul rînd, prin motivul vegetal. De obicei, cîmpul şi chenarul scoarţei olteneşti sînt acoperite cu buchete şi ramuri cu frunze şi flori (mărgăritare, lalele) dispuse orizontal, în rînduri dese. Compoziţia ornamentală este dezvoltată prin folosirea unor motive figurale, zoo- şi antropomorfe, integrate compoziţiei vegetale. Motivele antropomorfe — figuri de femei adesea în mişcare — prinse în horă, sau diverse personaje (generali, ursari cu ursul, turci) apar, uneori, ca fiind componentele unor veritabile mici scene. Coloritul scoarţei olteneşti este nuanţat şi rafinat. Cîmpurile, de obicei colorate în bleumarin, vişiniu, azuriu, verde, cafeniu se remarcă prin strălucirea lor inegalabilă.

Scoarţa muntenească dezvoltă mai ales un desen geometric, avînd ca motiv principal rombul concentric cu margini dinţate, crenelate sau în trepte, prelucrate în diferite variante. Bogata policromie a culorilor care acordă bleumarinul cu roz sau cu vişiniu, negrul cu roşu, brunul cu galben îndulceşte severitatea motivului riguros geometric.

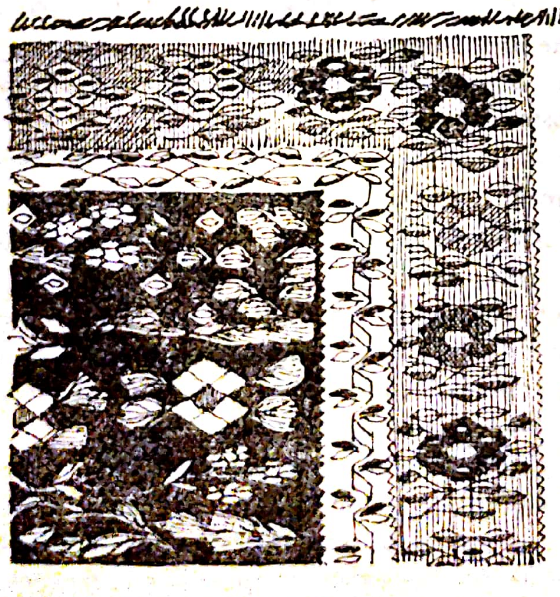


Fig. 2.29. Scoarţă oltenească.

Scoarţa moldovenească se remarcă printr-o formă specifică (mai mult lungă decît lată), prin ţesătura mai deasă şi prin varietatea motivelor. Ea a dezvoltat atît decorul geometric, cît şi decorul vegetal caracteristic, ce stilizează vechile motive simbolice ale pomului vieţii şi ale vasului cu flori. Dintre motivele figurale, cel mai frecvent folosit este pasărea, legată, de obicei, de pomul vieţii. De o surprinzătoare modernitate, creată prin stilizarea unghiulară a motivelor, scoarţa moldovenească se remarcă şi prin originalitatea culorilor (azuriu, galben, trandafiriu, brun şi verde).

Scoarţa maramureşeană este de dimensiuni mai mici. Mai aspră, mai rustică, nu are nici fineţea ţesăturii sau a materialului, nici somptuozitatea scoarţei olteneşti sau moldoveneşti, dar acordă perfect tehnica mai rudimentară cu forţa compoziţiei artistice. Motivul geometric, dezvoltat prin excelenţă, capătă o expresivitate deosebită prin ritmul în care alternează, ritm accentuat de coloritul caracteristic, în tonuri vegetale de brun, albastru închis, verde, galben — la cele mai vechi evoluînd spre o cromatică mai bogată şi mai caldă (vişiniu, roşu, verde, galben, violet, cărămiziu). Motivul figural apare în cîteva realizări caracteristice: hora, călăreţul, femeia care toarce mergînd călare, cerbul, asociate în permanenţă cu imaginea stilizată a bradului.

Scoarţa bănăţeană se caracterizează printr-o mai puternică influenţă orientală, balcanică şi turcească asupra motivelor şi formelor compoziţionale. Predomină motivul geometric şi vegetal. Singurul motiv figurativ este fluturele. Caracteristica scoarţelor bănăţene este dată de prezenţa formelor ciudate şi complicate, precum şi de coloritul incandescent ce se bazează pe contrastul violent al culorilor (alăturarea verdelui cu roşu vişiniu intens).

Principalele procedee de ţesere a covoarelor sînt:

— *cu punct înnodat* (cel mai vechi procedeu); calitatea acestora depinde de calitatea lînii şi

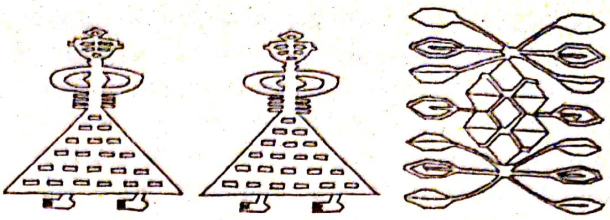
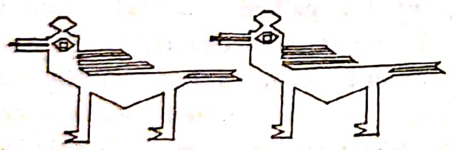
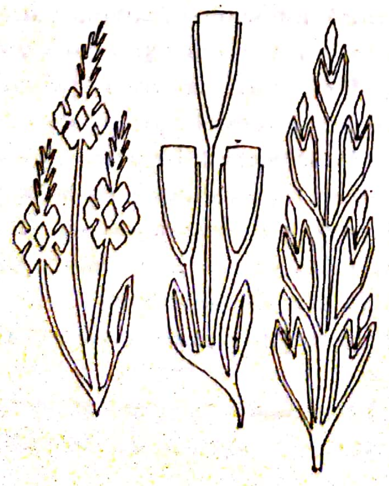


Fig. 2.30. Motive stilizate (pentru covoare).





de cît este de bine bătut. Valoarea este conferită mai ales de *numărul de noduri pe* dm^2;

— *cu punct țesut sau artizanale*, la care firele nu sînt înnodate ci sînt strînse și bătute pe urzeală;

— *de mașină*, în serie mică sau mare, de dimensiuni standard cu texturi și aspect diferit, cu urzeala de in sau cînepă.

Covoarele sînt confecționate din: iută, lînă, bumbac și, în ultimul timp, din fibre sintetice (rezistente, ușor de întreținut și variate ca aspect).

Covorul folosit în zilele noastre (fig. 2.31) reprezintă o gamă foarte variată de culori și desene. Se fac mereu eforturi, ca dealtfel și în celelalte domenii ale artei decorative, de a se găsi forme noi și originale.

Ele sînt executate cu:

— fire lungi de diferite grosimi, lise, răsucite sau înnodate, mătăsoase sau lînoase, uni, în degradeuri, cu desene geometrice sau abstracte;

— fire scurte, tip mochetă, variate ca grosime, material, culoare și textură.

Mochetele sînt astăzi preferate celorlalte covoare, deoarece ele convin oricărui decor, sînt rezistente, ușor de întreținut, acoperă de cele mai multe ori integral podeaua, creînd o perfectă izolare fonică și, în același timp, o unitate vizuală agreabilă.

Alegerea covoarelor. Din punct de vedere funcțional, covoarele și carpetele au rolul de a atenua curenții supărători de aer, care se pot forma datorită neetanșeității ușilor și ferestrelor, și de a amortiza zgomotele.

Scanned with OKEN Scanner

În alegerea covoarelor trebuie să avem în vedere, în primul rînd, necesităţile de confort şi apoi, bineînţeles, şi valoarea lor decorativă, care conferă încăperii impresia de căldură şi intimitate.

Covoarele se aleg în funcţie de aspectul şi suprafaţa solului camerei, de genul mobilierului, de pereţii încăperii, de tapiţerie, de proporţiile camerei, de culoarea predominantă a interiorului.

Considerente de ordin practic:

— nu se amestecă stilurile;

— pe dalaje diferit colorate se vor folosi covoare uni;

— pentru o podea de culoare închisă sînt indicate covoare în nuanţe deschise;

— covoarele mari pot sta alături numai dacă sînt de acelaşi gen şi au o singură culoare;

— două covoare diferite pot să se găsească în acelaşi cîmp vizual, dacă unul dintre ele repetă sau aminteşte un element de decor al celuilalt;

— dacă în aceeaşi încăpere sînt mai multe covoare, este necesară o armonizare a culorilor, materialului, dimensiunilor, texturii cu ambianţa generală;

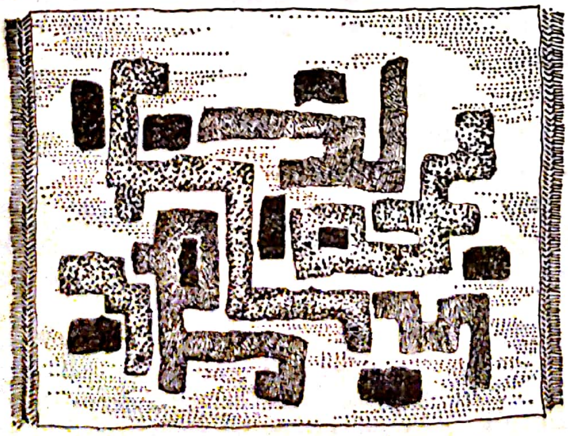


Fig. 2.31. Grafica unui covor modern.

— mai multe covoare mici, într-o cameră mică, reduc impresia de spaţialitate aparentă, un singur covor mare o măreşte;

— dacă folosim covoare cu dimensiuni mai reduse decît suprafaţa liberă a pardoselii trebuie să avem în vedere că un colorit contrastant faţă de cel al parchetului rupe defavorabil continuitatea pardoselii. De asemenea, covoarele care prezintă chenare contrastante faţă de fondul covorului şi restul pardoselii micşorează încăperea.

Întreţinerea covoarelor. Curăţirea covorului de praf se poate face astfel: întindem covorul cu faţa în jos pe iarbă (vara) sau pe zăpadă (iarna) şi îl batem pe deasupra cu o palmă specială lată (se vor evita vergelele).

Culorile covoarelor se pot reîmprospăta dacă le frecăm cu un tampon de bumbac îmbibat cu o soluţie de 3/5 apă şi 2/5 terebentină.

Covoarele şi cuverturile de pluş se curăţă cu apă amoniacală călduţă (1—2 linguri de amoniac la 1 litru de apă), iar cele de iută cu esenţă de lemn de ciuin. Nu se aşază covoarele pe parchetul încă umed sau proaspăt ceruit.

Petele de grăsime, dacă nu sînt prea vechi, pot fi curăţate acoperindu-se locul respectiv cu o bucată de hîrtie pe care o presăm cu fierul de călcat bine încălzit. În cazul cînd pata este veche, se înmoaie cu puţin unt şi apoi se freacă cu o cîrpă bine îmbibată cu benzină. Dacă pata rezistă, se pudrează cu talc sau bicarbonat de sodiu, punînd dedesubtul covorului o cîrpă groasă pentru a absorbi grăsimea.

Petele de cerneală se absorb cu o bucată de sugativă, apoi se impregnează locul pătat cu lapte cald şi se freacă cu o cîrpă moale. Se revine pînă ce cîrpa nu se mai murdăreşte. Pentru curăţirea covoarelor din fibre sintetice de pete de cerneală se foloseşte alcool de 90° (sau acetonă).

Petele de băuturi alcoolice se scot cu o cîrpă îmbibată în apă caldă, în care s-au adăugat detergenţi. Se clăteşte cu apă caldă cu oţet. Petele de cafea, ceai, cacao se scot cu o cîrpă înmuiată într-un amestec de glicerină şi apă călduţă.

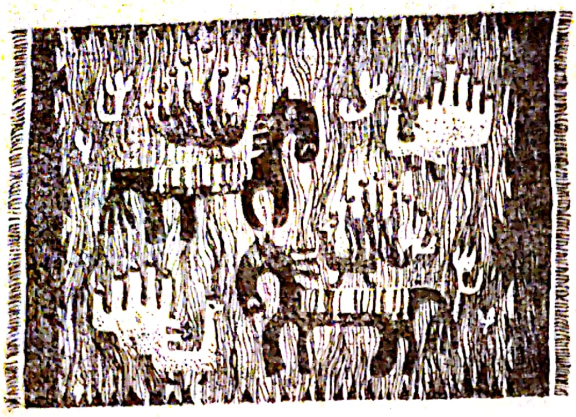


Fig. 2.32. Tapiserie cu stilizare modernă.

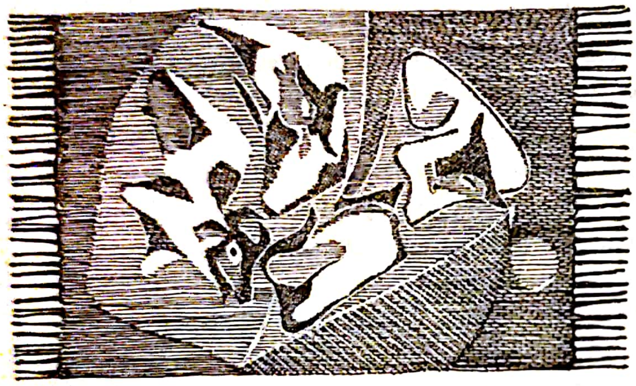


Fig. 2.33. Tapiserie cu stilizare animalieră.

2.4.4. TAPISERII

Tapiseria este o țesătură decorativă, uneori cu funcție utilitară, confecționată din lînă sau mătase combinată cu fire de aur sau argint. Lucrată manual sau cu războiul de țesut, ea este folosită mai ales la împodobirea pereților sau a unor mobile.

Cunoscută încă din antichitate, tapiseria era reprezentată mai ales de țesăturile chinezești de mătase (lucrate încă din timpul dinastiei T'ang) și de țesăturile din Egipt (în special ale artei copte).

În Europa, cele mai vechi tapiserii sînt cele de origine germană (numite Halberstadt) datînd, probabil, din sec. XII. În sec. XV—XVI sînt realizate renumite tapiserii în atelierele din Arras, Bruxelles, Lille, Valenciennes. În sec. XVII devin celebre atelierele din Franța (Fontainebleu, Aubusson, Beauvais, Gobelins)[1]. În această perioadă tapiseriile cu subiecte religioase își pierd tot mai mult din funcția lor sacră, iar cele cu subiecte laice glorifică momente din viața regilor (celebre rămîn cele din timpul lui Ludovic XIV), sau ilustrează idilice scene pastorale. În sec. XVIII ateliere de tapiserie apar și în Anglia și în Rusia. În sec. XIX se constată o decădere a acestui meșteșug, care reînvie însă în sec. XX, cînd tapiseria devine un element decorativ al ansamblurilor arhitecturale. Operă comună a artiștilor și meșteșugarilor, formată din îmbinarea savantă a firelor din noduri meșteșugite, din reliefuri și jocuri de culoare, tapiseria este din nou prețuită. Se remarcă acum eforturile creatoare prin întrebuințarea unor noi tehnici, a unor noi idei grafice, a culorilor îndrăznețe și a compozițiilor foarte variate.

Cartonul este modelul făcut anume, de un artist, pe baza căruia meșterul execută tapiseria; el reprezintă trăsătura de unire dintre artist și meseriaș. Picasso, Matisse, Dufy, Braque, Utrillo, Léger și Jean Lurçat, pictori de renume, au lucrat cartoane de tapiserie.

Cartonul nu reprezintă propriu-zis o pictură în care libertatea de expresie este nelimitată. Artistul trebuie să-și imprime o serie de convenții în funcție de tehnica tapiseriei, de materialul din care este executată, de destinația pe care o are și de necesitățile decorative ale peretelui.

Un carton de tapiserie trebuie să se înscrie într-o compoziție riguroasă, zonele de culoare trebuie net delimitate și întrepătrunderile de culori indicate prin hașuri sau linii zimțate. El trebuie conceput astfel încît să se țină seama de sensul în care va fi țesut și de grosimea texturii.

Cartonul poate fi pictat în ulei sau, de obicei, în goașe.

Metoda cartonului cerat. Concepută de Jean Lurçat, această metodă indică pentru fiecare pată de culoare o cifră sau un semn conven-

[1] Gobelins este manufactura regală înființată de Ludovic XIV care a devenit apoi manufactură națională. Prin extensie se dă numele de *Gobelin* unei tapiserii executată într-o tehnică specială utilizată în acest centru.

țional, corespunzînd unor eșantioane de lînă numerotate.

Astăzi se folosește cartonul fotografiat; pornind de la o machetă la scară redusă, procedeele actuale permit mărirea la o scară mare.

Limbajul grafic realizat în tapiserie poate fi constituit din: forme continue dantelate; puncte alăturate și simple; rînduri încrucișate și simple, în sensul urzelii; forme în lanț; degradeuri; forme curbe; reiuri 50%; reiuri în degradeuri; țesături cu bătăi regulate; țesături cu bătăi neregulate; hașuri; forme oblice.

Nume celebre în tapiserie își fac loc în istoria artei contemporane: Jean Lurçat, Jean Picart le Doux, Gromaire, Marc Saint Saëns, Jaques Lagrange, Krystyne Sadovska, Hirozo Murato, Fernand Léger, Mario Prassinos și alții.

Dintre aceștia, se remarcă, în mod deosebit, Jean Lurçat, care, lucrînd din 1937 pentru manufactura din Aubusson, a creat tapiserii într-o viziune decorativă de mare inventivitate ce elogiază omul și viața (« Libertatea » și « Pămîntul » — 1943, « Omul » — 1946, « Pax » — 1951, « Grădina poetului » — 1955 etc.).

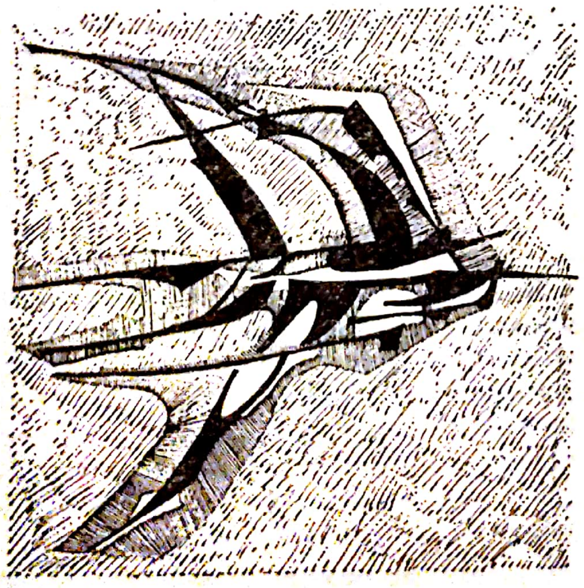


Fig. 2.34. Tapiserie modernă.

Tapiseria românească trăiește de asemenea procesul de renaștere cunoscut în lumea întreagă. Încercările de transpunere în forme moderne a valorilor artei populare reiau expresivitatea cromatică specifică țesăturilor populare românești, fapt ce le conferă vigoare și originalitate.

Întreținerea tapiseriilor. Tapiseriile se curăță folosind peria cea mai fină a aspiratorului, care se trece ușor peste toată suprafața. După aceasta, se acoperă țesătura cu praf de cretă albă (sau făină albă de grîu) și se perie apoi cu o perie de foarte bună calitate.

2.4.5. HUSE ȘI STOFE DE MOBILĂ

Materialele cu care se tapițează fotoliile, scaunele, canapelele, sau din care se confecționează draperiile pot fi cretoane, mătase, stofă, catifea, țesături sintetice etc.

Indiferent de calitatea și sortimentul lor, ele trebuie să fie alese cu grijă din punct de vedere coloristic pentru a nu se crea efecte obositoare sau stridente. Ochiul trebuie să se odihnească pe suprafețe calme, care să dea naștere unei atmosfere de intimitate. De aceea, în mod special sînt recomandabile țesăturile monocrome, rapelurile de culori realizîndu-se doar prin cîteva accente de contrast. Pentru păstrarea impresiei de spațialitate se recomandă evitarea desenelor mari, în culori vii.

Husele pentru pat (fig. 2.35—2.36) sînt folosite pentru a proteja tapițeria patului sau pentru a-l acoperi. Ele sînt formate dintr-o suprafață dreptunghiulară, de dimensiunea patului respectiv, și din patru fețe laterale, care acoperă marginile patului. Adesea, aceste fîșii laterale sînt croite cu mult mai lungi decît dimensiunile patului pentru a putea fi încrețite, în forma unui volan sau dispuse în pliuri.

Unele țesături subțiri se cer a fi dublate sau matlasate. De obicei se alege aceeași culoare pentru huse și pentru draperii.

În ceea ce privește metrajul necesar:

— pentru un pat de 2,10 m lungime și 0,90 m lățime se recomandă un material de 1,30 m lățime;

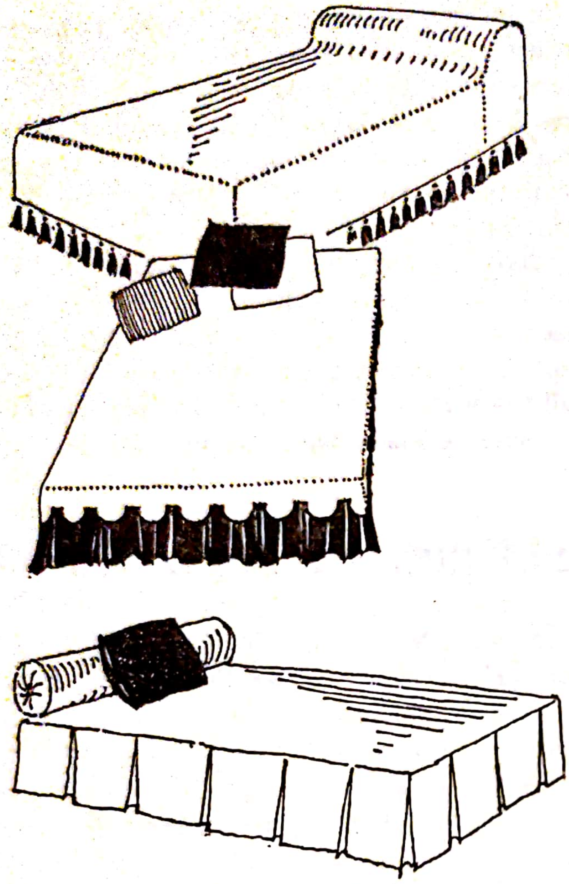


Fig. 2.35. Huse de pat.

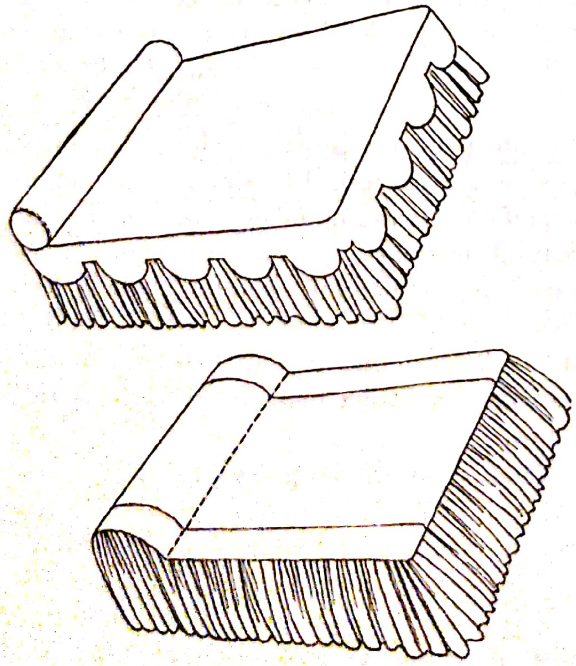


Fig. 2.36. Huse de pat.

— pentru un pat de 1,40 m lățime este de preferat să se caute materiale de aceeași lățime.

Husele de pat confecționate din materiale imprimate cu desene mari necesită un plus de material, pentru a le putea echilibra simetric pe suprafața patului.

Cusăturile fișiilor laterale se marchează adesea cu un paspoal (12 m lungime pentru un pat de 0,90 m lățime și 14 m pentru unul de 1,40 m lățime) care dă un aspect mai îngrijit și creează o suprafață cu contururi nete.

Cuverturile propriu-zise se pot confecționa din tricotaje, țesături diverse, mătase, bumbac sau catifea etc.

Husele pentru fotolii (fig. 2.37) au nu numai rolul de protejare ci și de împrospătare a interiorului. Fiecare husă se croiește pe baza unui tipar, realizat dintr-o pînză veche, după forma fotoliului, respectiv a scaunului.

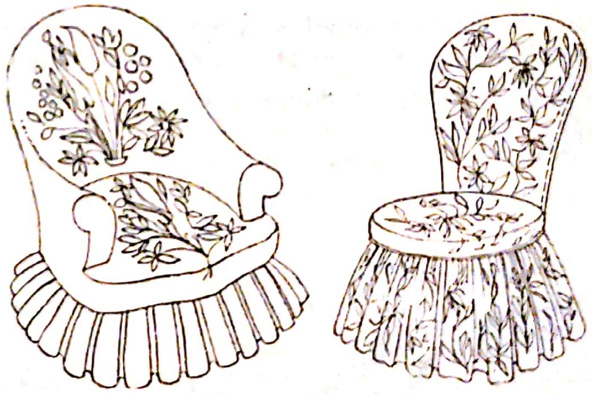


Fig. 2.37. Huse de fotolii.

Tiparul se așază pe materialul destinat husei respective, ținînd seama ca direcțiile principale să fie pe fir drept. În cazul motivelor florale sau geometrice trebuie să fie bine centrat. Se lasă 2 cm la cusături. Cusăturile trebuie să fie foarte corect executate și neapărat duble (cusătura «franțuzească») pentru a ține mai bine și a avea un aspect îngrijit.

În spate se prevede o deschidere cu un fermoar, sau cu șnur.

Husele de in sau de bumbac, pentru a deveni mai rezistente și mai puțin șifonabile, se umezesc, înainte de a le călca, cu apă de tărîțe (se fierb 300 g tărîțe în 5 litri de apă).

2.4.6. PERNE

Pernele sînt mult folosite în apartamentele moderne și au un rol important atît decorativ, cît și utilitar. Folosite ca accente decorative, pernele sînt în măsură să fixeze rapelurile necesare de culoare și să sugereze o ambianță coloristică unitară, completînd aspectul general al interiorului și imprimînd încăperilor respective (dacă sînt bine plasate și bine alese ca textură, destinație și număr) o notă agreabilă de căldură, de intimitate.

De preferință de formă pătrată (fig. 2.38), dar și rotunde sau dreptunghiulare, pernele se așază pe paturi, canapele, fotolii, banchete și adesea chiar pe jos, peste mochetă sau covor, și se grupează întotdeauna în culori contrastante, studiate în așa fel încît să se potrivească cu ansamblul elementelor unei încăperi. În general, se confecționează din țesături într-o singură culoare, fiind mai ușor de asortat. Desigur, se pot alege și materiale în degradeuri, cu motive geometrice sau chiar imprimate; acest lucru cere însă mult discernămînt și o atenție deosebită, căci se pot accepta numai în anumite condiții (de exemplu, dacă mobila, covoarele și tapițeria sînt monocrome și de o factură sobră, astfel încît să nu provoace senzația de încărcare).

Deoarece unele materiale cum sînt: taftaua, satenul, imitația de blană, catifeaua prezintă în lumină sau la pipăit un anumit sens al texturii, trebuie să se acorde o mare atenție la croială și la înnădiri, fiind obligatorie păstrarea și evidențierea acestui sens (altfel suprafața materialului va apărea cu diferență de luciu, de nuanțe, de desen și țesătură).

Pernele pot fi umplute cu burete spongios sau alveolat, cu latex, mai puțin cu vată sintetică, tip melană, și — din ce în ce mai rar — cu lînă, care este scumpă și greu de lucrat. Umplutura pernelor diferă și după destinația pernei; ea poate fi din fibre vegetale, din puf, din iarbă de mare, Kapoc etc.

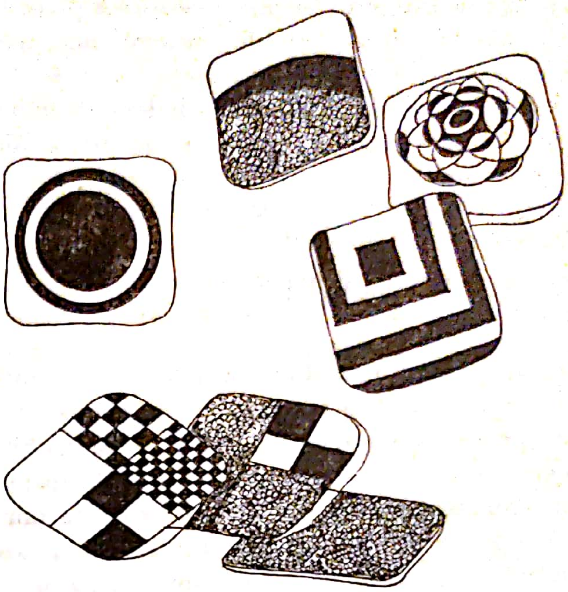


Fig. 2.38. Perne fantezi cu forme și desene diferite.

Aceste materiale sînt ușoare, nedeformabile și mult mai ieftine. Îmbrăcămintea exterioară se confecționează din pînză deasă, care este suportul pentru umplutura aleasă și peste care se pune fața propriu-zisă. Aceasta din urmă este preferabil să fie detașabilă spre a fi schimbată la nevoie (uzură, modă etc.). În acest scop se lasă pe una din laturi o fentă care se închide prin simpla suprapunere sau cu ajutorul unui fermoar.

Pentru țesăturile imprimate este necesară centrarea unuia din motivele imprimate pe suprafața destinată îmbrăcămintei și apoi croit materialul pe măsură. În cazul acesta, în mod inerent, se pierde întotdeauna mai mult material.

Metrajul necesar pentru o pernă variază de la caz la caz odată cu forma, mărimea și grosimea dorită și — bineînțeles — cu lățimea materialului respectiv. Pentru o pernă obișnuită cu funcțiune decorativă este necesar 52 × 55 cm, pentru ca, după tragerea la mașină și executarea deschizăturii (care se lasă pe una din laturi), perna să rămînă de 50 × 50 cm.

Cusăturile la mașină sînt simple, întoarse și disimulate de un « paspoal » sau șiret, de aproximativ 3 mm diametru.

Fața se taie după un tipar de formă pătrată, cu laturile ușor rotunjite pentru ca, prin umplere, să nu apară scobite.

Pe o latură se lasă o deschidere de circa 20 cm pentru a se introduce materialul de umplutură.

2.4.7. BIBELOURI

Cumpărarea unui bibelou are o importanță tot atît de mare ca aceea a unei mobile, a unui covor sau a unui tablou. Chiar dacă mobila este nouă și frumoasă și, în general, spațiul locuibil este bine proporționat, existența unui bibelou de prost gust sau simpla sa plasare stîngace produce asupra unui vizitator o impresie nefavorabilă. De multe ori se fac concesii din cauza unui sentimentalism firesc: nu poți renunța la un obiect dăruit cu dragoste și prietenie de cineva care îți este foarte aproape, deși ești deplin conștient că nu se potrivește cîtuși de puțin nici cu gustul tău nici cu interiorul pe care-l ai. Se mai întîmplă și altceva: cadourile de acest gen provenite din diferite surse și achiziționate după gustul donatorilor se înmulțesc cu timpul și se îngrămădesc într-o alăturare nefericită, ceea ce strică tot mai mult armonia arhitecturii interiorului. Pentru aceasta este recomandabil să păstrăm amintirile de genul acesta într-un spațiu închis, ca pe o mică colecție.

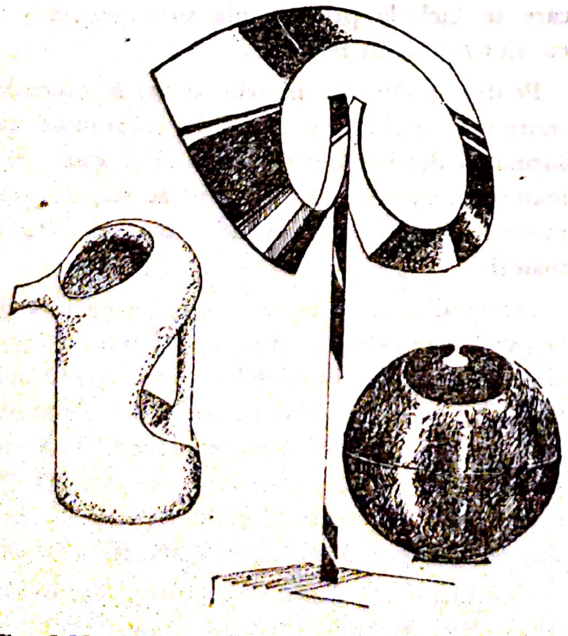


Fig. 2.39. Obiecte decorative.

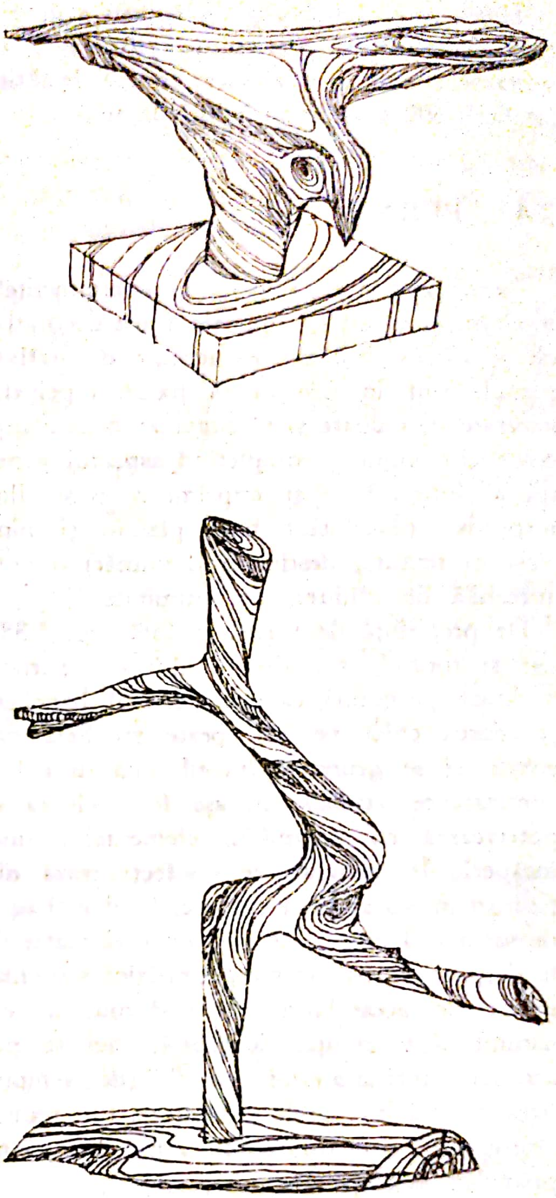


Fig. 2.40. Sculpturi din rădăcină de copac.

La alegerea bibelourilor (fig. 2.39 și 2.40) trebuie să avem în vedere că acestea se pot clasifica după:

— *valoare* (obiecte rare și prețioase, obiecte nostime sau cu forme îndrăznețe, obiecte banale, obiecte clasice);

— *stil* (linii pure sau baroce, culori tari sau neutre);

— *mod de amplasare* (colecţionate în vitrine închise, obiecte integrate în mobilier, obiecte unice puse într-o anumită valoare).

În personalizarea unei locuinţe, bibelourile şi în general obiectele decorative îşi spun de fapt ultimul cuvînt.

Tendinţe actuale în decoraţia interioarelor

Dacă pînă în secolul trecut decoraţia era statică, astăzi cu ajutorul efectelor de lumină şi culoare, a devenit dinamică. Tendinţele moderne în decoraţie se reflectă prin următoarele elemente:

- sculpturi metalice;
- sculpturi din sticlă;
- obiecte arhitecturale luminescente (mese, obiecte, lămpi sculpturale, panouri şi ziduri luminoase);
- efecte luminoase;
- culoarea, ca efect decorativ pe pereţi (forme abstracte pictate direct pe perete);
- decoraţii murale, paravane pline, în fîşii metalice, ţesute, în sticlă colorată, formînd separaţii virtuale sau vizuale, ţesături, panouri în relief, vitrouri, tapiserii murale cu forme neregulate, tapiserie din imitaţie de piele fronsată;
- uşi glisante decorate, uşi în armonică, colorate;
- suporturi sculpturale din oţel inoxidabil pentru mese, scaune, etajere metalice;
- panouri decorative, luminoase;

2.5. MODERNIZAREA APARTAMENTELOR

2.5.1. LOCUINŢA NOASTRĂ DE IERI ŞI CEA DE AZI

Cei mai mulţi dintre noi dorim să ne mobilăm modern apartamentul. Dar ce se poate face cu mobilele vechi, necorespunzătoare pe care le-am moştenit de ani de zile?

Iată o întrebare care se pune adesea şi se pune — evident — diferit în funcţie de vechimea apartamentului.

Desigur că situaţiile fiind diferite, trebuie să se ţină seama de o mulţime de factori şi fiecare caz în parte va avea o anumită rezolvare posibilă.

În general, un apartament «învechit» este acela în care te izbesc în primul rînd întunericul, culorile închise ale pereţilor, ale mobilei şi ale tapiţeriei, draperiile încărcate şi înzorzonate, dar mai ales aspectul de îngrămădire a lucrurilor.

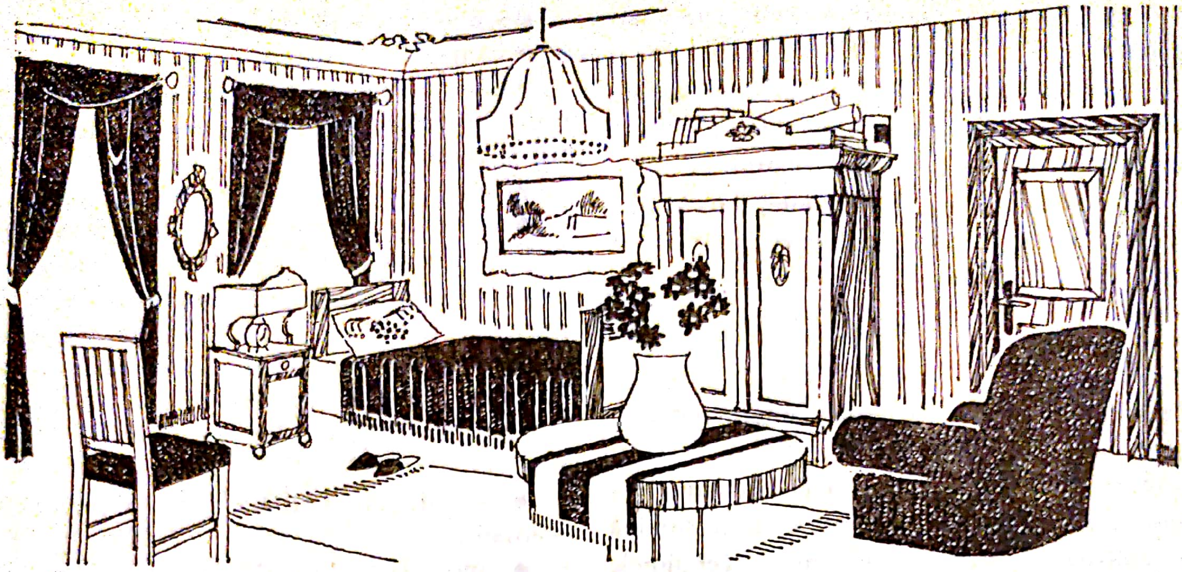
Desigur că o modernizare în sensul unei schimbări complete nu poate fi realizată decît de un specialist, şi aceasta necesită cheltuieli mari. Dar, schimbări mai mici se pot face fără cheltuieli mari, după gustul şi îndemînarea fiecăruia. Nu vorbim, bineînţeles, de cei care posedă o mobilă stil, autentică care nu trebuie modificată (în asemenea cazuri e suficientă doar împrospătarea atmosferei ambiante, pentru a-i da un caracter modern şi tineresc). Problema se pune pentru mobilierul fără stil, eterogen, îmbîcsit.

În cazul acesta, o serie de modificări se pot face uşor prin curăţirea de balastul unor decoraţii inutile (cum sînt acelea lipite în diferite colţuri, frontoanele florale deasupra dulapurilor, coroniţe aurite sau adaosuri de ipsos). Vom obţine astfel o formă paralelipipedică simplă şi netedă, care va da o notă modernă dulapului nostru vechi.

Patului îi vom tăia tăbliile şi îi vom reduce din înălţimea picioarelor, astfel ca înălţimea maximă de la podea să fie de circa 65 cm.

Se poate renunţa complet la cadrul patului, menţinîndu-se numai cadrul saltelei. În cazul acesta, vom confecţiona nişte picioare simple de circa 18 cm înălţime pe care le vom fixa de rama ce formează suportul saltelei.

În fig. 2.41 sus, este redată o încăpere reprezentînd un dormitor vechi, fără un stil precis.



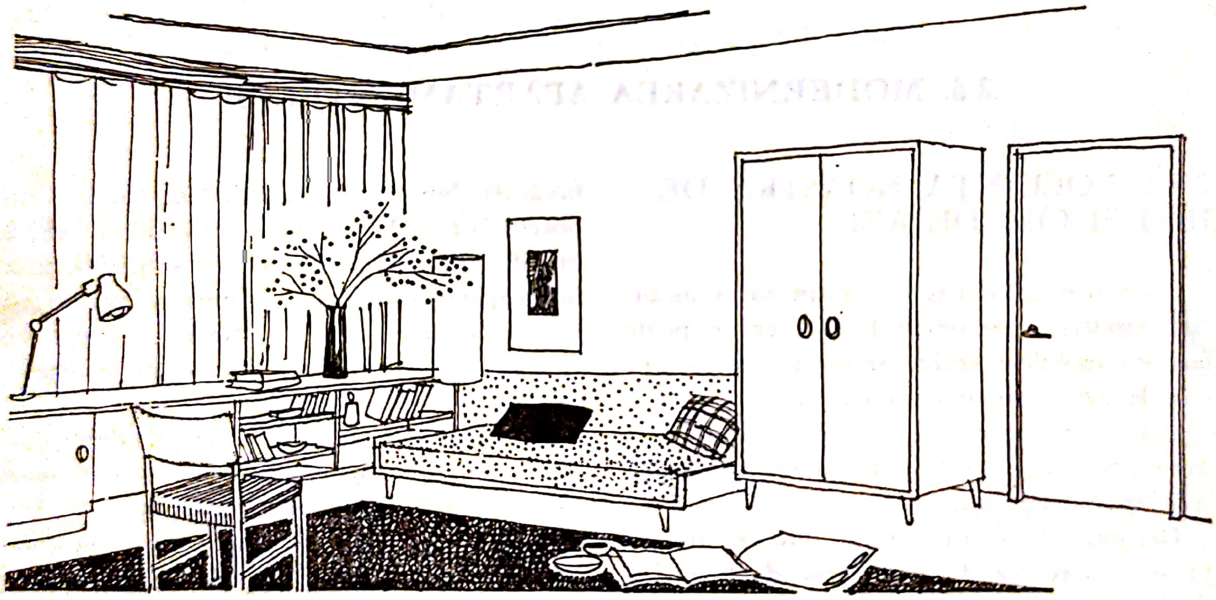


Fig. 2.41. Transformarea unui dormitor de stil vechi într-un dormitor modern: a. încăperea înainte de transformare; b. încăperea după transformare.

Alături (fig. 2.41 jos) desenată din același unghi, aceeași încăpere transformată, modernizată. După simplificare, camera pare mult mai mare, mai luminoasă și mai elegantă. De ce?

În primul rînd, gabaritele sînt mult mai joase; înălțimea patului s-a micșorat, de asemenea și înălțimea dulapului. Au dispărut ornamentele inutile și lucrurile mărunte plasate în toate colțurile, favorizînd depozitarea prafului.

Ferestrele par mult mai mari și mai frumoase, peretele mai lung, datorită faptului că s-au scos draperiile prinse cu șnururi pe părți și lambrechinele de deasupra galeriilor.

Acesta este de fapt primul lucru pe care trebuie să-l facem cînd ne modernizăm interiorul: să înlăturăm întunericul din cameră adus de perdelele grele, bătrîneşti, înlocuindu-le cu un voal de nailon, care lasă să treacă lumina. Arhitectura modernă are marele merit de a « reinventa » soarele. Lumina înfrumuseţează întotdeauna o încăpere, indiferent de stilul ei, şi pune în valoare formele mobilierului. Ca impresia de optimism a locuinţei să fie puternică, trebuie să mai facem cîteva modificări: să zugrăvim pereţii în culori deschise, odihnitoare, fără tapete, cu tavane albe, care accentuează luminozitatea; să confecţionăm huse în culori deschise, care atenuează culoarea închisă a mobilei vechi şi, dacă este cazul în anumite situaţii, să corectăm anumite defecte de proporţii sau de formă ale încăperii cu ajutorul oglinzilor. Într-adevăr, pare paradoxal, dar oglinzile bine plasate, în afară de faptul că adesea au un rol psihologic deosebit, pot atenua unele imperfecţiuni. Astfel, o cameră îngustă devine spaţioasă dacă pe una din laturile lungi plasăm o oglindă. O cameră de dimensiuni normale devine mare dacă îmbrăcăm un perete în oglinzi. O oglindă dublează întotdeauna încăperea.

Comparînd fig. 2.41 se observă că: au dispărut ramele complicate ale tablourilor, a dispărut perna cu păsări, flori şi franjuri, a dispărut noptiera înaltă, cu perdeluţă, lampa cu volănaşe din mijlocul plafonului; au dispărut covoraşele mici care fărîmiţau suprafaţa camerei. Toate acestea au fost înlocuite sau simplificate în aşa fel încît spaţiul să cîştige şi ochiul să se odihnească pe forme estetice agreabile.

2.5.2. SOLUŢII ŞI IDEI PRACTICE PENTRU MODERNIZAREA APARTAMENTELOR

Aspectul unei încăperi se poate schimba prin lucrări de amenajare, prin iluminare, prin culoare şi prin nenumărate mici trucuri constructive.

Modificările arhitecturale mari ca spargeri de ziduri, turnări de grinzi, plafoane false, lărgiri de ferestre, crearea unor noi deschideri sau închiderea altora, sînt costisitoare şi dificil de realizat, şi se pot face numai cu avizul specialiştilor (arhitecţi şi ingineri) şi autorităţilor (fie că este vorba de o locuinţă proprietate personală fie proprietate de stat).

Înainte de a lua o hotărîre definitivă în privinţa amenajării interiorului, trebuie să privim bine camerele goale pe care vrem să le mobilăm. Dimensiunile lor, orientarea, poziţia, mărimea şi numărul uşilor şi ferestrelor ne vor conduce la soluţia cea mai bună în privinţa adoptării stilului celui mai potrivit.

Spre exemplu o încăpere foarte spaţioasă nu o vom mobila niciodată cu piese mici, indiferent dacă ele sînt moderne sau aparţin unui stil, după cum într-o încăpere joasă nu vom aşeza mobile înalte, iar într-una îngustă, vom evita, desigur, să plasăm un mobilier masiv, chiar dacă rămîne un spaţiu comod de circulaţie.

O cameră de zi îngustă şi lungă este foarte greu de amenajat. Într-adevăr, plasarea unei canapele pare dificilă. Ea nu poate fi aşezată decît de-a lungul peretelui, dar în cazul acesta se va accentua şi mai mult impresia de coridor a camerei. Pentru a evita aceasta, tapiţeria canapelei trebuie să fie foarte deschisă la culoare, de nuanţă cît mai apropiată de culoarea peretelui şi bineînţeles uni. În felul acesta volumul canapelei se va estompa pe fundalul peretelui. Mesele şi fotoliile care ocupă centrul camerei vor fi executate din materiale de o oarecare transparenţă, dacă este posibil, de exemplu, spătare din împletitură de pai sau din stinghii, pentru a diminua, din punct de vedere vizual, volumele respective. Piesele destinate depozitării unor obiecte, flancînd canapeaua, este bine să aibă feţele în tonuri contrastante, ca să se detaşeze net de perete şi să creeze o ritmicitate şi o rupere a impresiei de lungime.

În apartamentele moderne o bună soluţie în cazul încăperilor înguste este utilizarea mobilierului suspendat (alternare de rafturi, casete şi mobile de şedere cu gabarit redus).

a. MODIFICAREA PROPORȚIILOR UNEI ÎNCĂPERI DIN PUNCT DE VEDERE OPTIC, PRIN CULOARE

Pereții fiind purtătorii principali de culoare, modul în care sînt tratați are o mare importanță. În fig. 2.42 și 2.43 sînt reprezentate două camere identice: una cu tapet în dungi orizontale, cealaltă în dungi verticale. Se observă ușor că prima cameră pare net mai scundă, cealaltă mai înaltă.

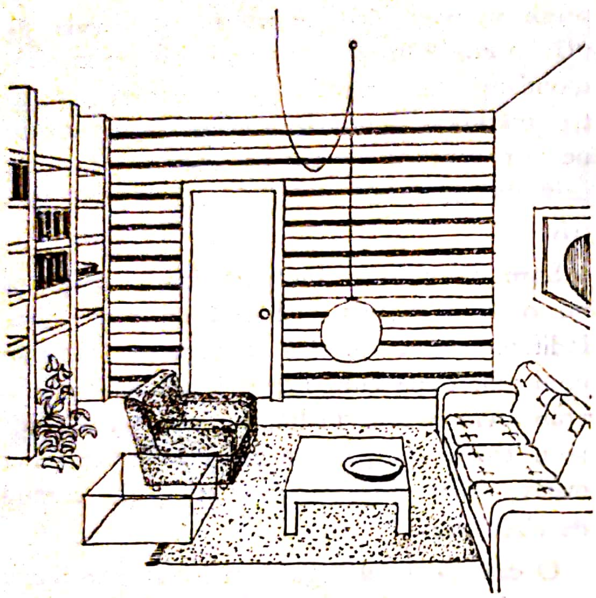


Fig. 2.42. Cameră cu tapet în dungi orizontale.

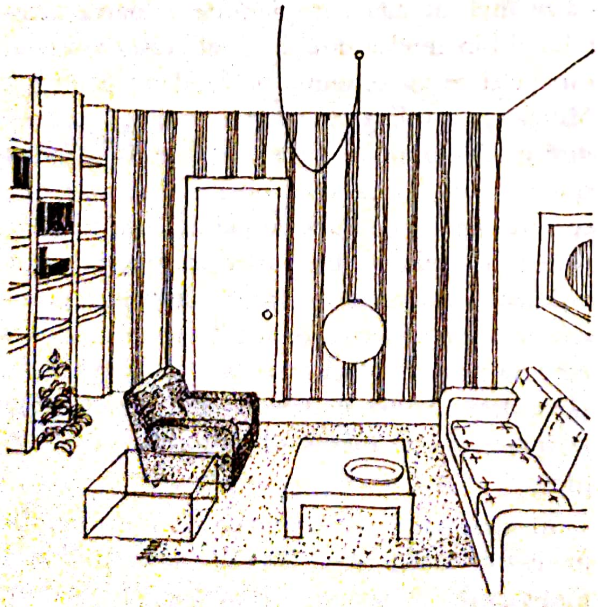


Fig. 2.43. Cameră cu tapet în dungi verticale.

Trebuie să mai avem în vedere și următoarele considerente:

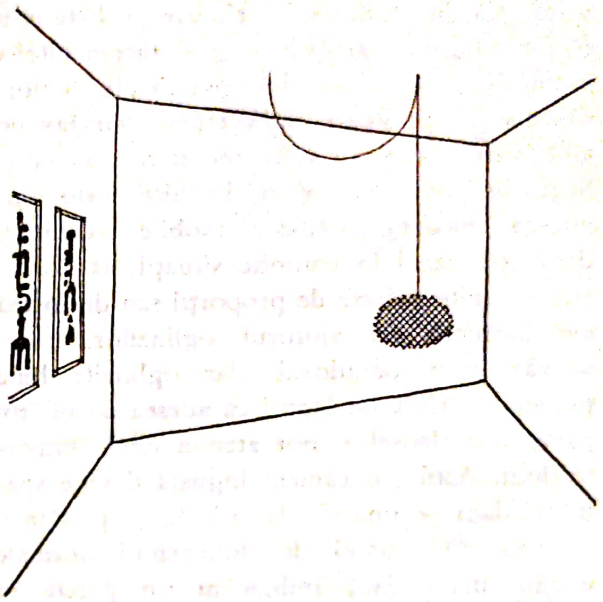


Fig. 2.44. Cameră cu pereții și tavanul zugrăviți în culori deschise.

— în cazul în care pereții și tavanul sînt zugrăviți în culori deschise, camera devine largă, spațioasă, pereții par că se îndepărtează (fig. 2.44);

— dacă pe pereții laterali se aplică culori mai închise camera pare mult mai îngustă, datorită impresiei create — de apropiere a pereților (fig. 2.45);

— cînd toți pereții sînt tapetați în mai multe culori cu motive florale și geometrice, camera devine mai mică și apăsătoare (fig. 2.46);

— dacă plafonul este mai închis la culoare, camera pare mai joasă (fig. 2.47);

— dacă pardoseala este acoperită cu o culoare închisă, camera pare mai înaltă (fig. 2.48);

— cînd pereții sînt de culoare închisă și mobila de culoare deschisă, aceasta pare mai mare și camera mai mică (fig. 2.49);

Scanned with OKEN Scanner

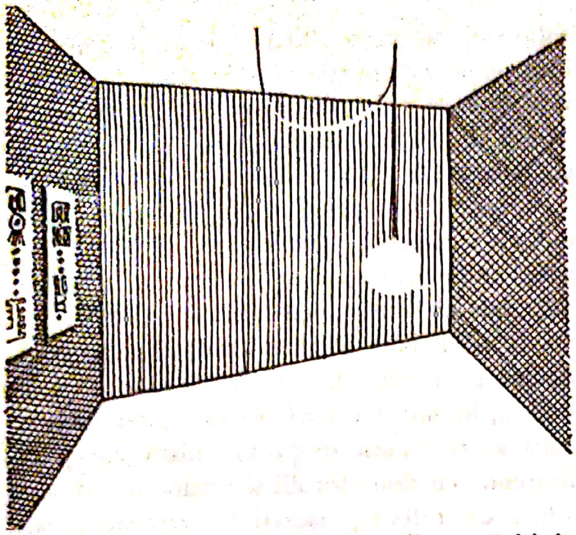


Fig. 2.45. Cameră cu pereţii laterali zugrăviţi în culori închise.

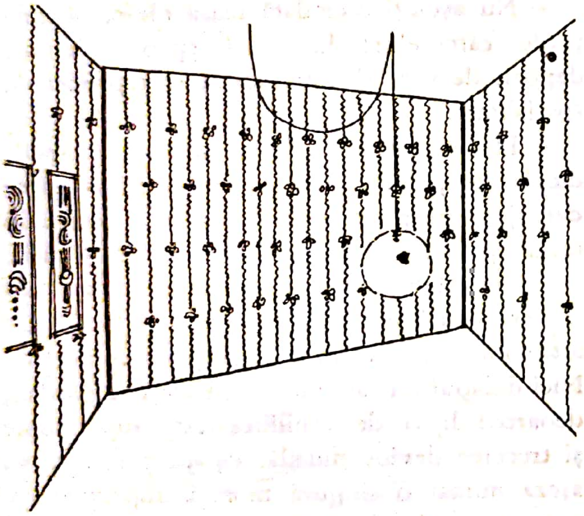


Fig. 2.46. Cameră cu pereţii tapetaţi cu motive florale şi geometrice.

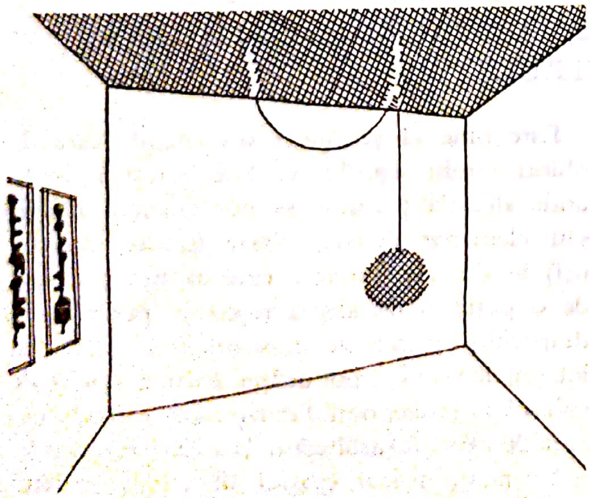


Fig. 2.47. Cameră cu plafonul închis la culoare.

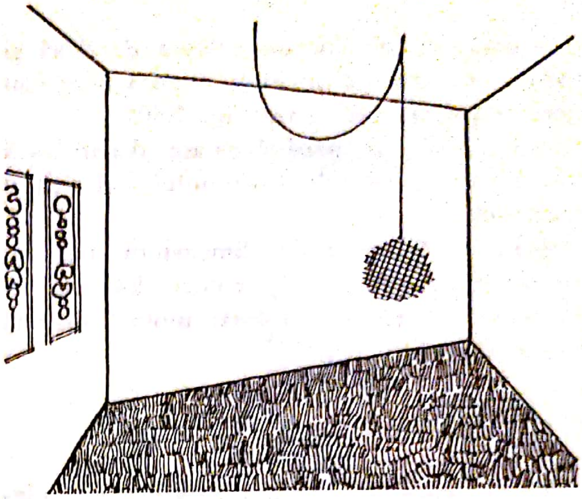


Fig. 2.48. Cameră cu pardoseala de culoare închisă.

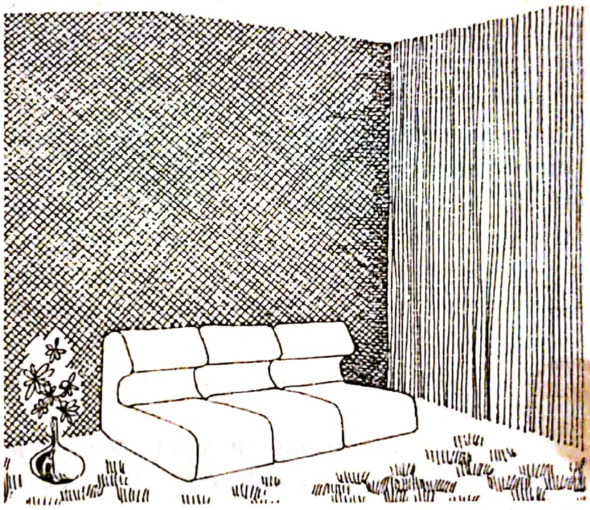


Fig. 2.49. Mobilă deschisă la culoare pe fond închis.

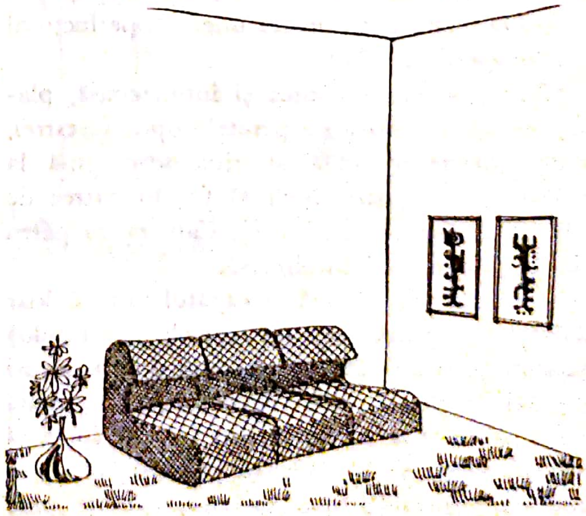


Fig. 2.50. Mobilă închisă la culoare pe fond deschis.

Scanned with OKEN Scanner

— dacă pereţii sînt de culoare deschisă şi mobila de culoare închisă, aceasta pare mai mică şi camera mai mare (fig. 2.50);

— finisajul cu lacuri lucioase denaturează forma culorii naturale a lemnului, cel mat îl reliefează;

— într-o încăpere de dimensiuni mari, o mobilă finisată mat şi în culori deschise va părea mai mare decît aceeaşi mobilă finisată lucios, în culori închise.

b. SECRETE MICI, EFECTE MARI

Menţionăm aici o serie de sfaturi, considerente de ordin practic şi mici « secrete » menite să răspundă diferitelor probleme pe care ni le pune amenajarea mai confortabilă a căminului nostru.

Trebuie să se ţină seama că:

— O mobilă înaltă şi îngustă nu se aşază niciodată alături de alta asemănătoare, iar o mobilă joasă şi lată nu se alătură niciodată uneia cu aceleaşi forme. În general, se recomandă o alternanţă de mobile joase şi înalte.

— În camera de copii evitaţi prezenţa oglinzilor. Faţă în faţă cu imaginea sa, copilul este predispus la auto-admirare, la clovnerii şi maimuţăreli.

— Zugrăviţi întotdeauna încăperile de locuit de dimensiuni mici în culori deschise, de o singură nuanţă.

— Evitaţi folosirea tapetelor înflorate deoarece creează impresia de micşorare a spaţiului.

— Oglinzile pot corecta unele imperfecţiuni ale încăperilor.

Cînd camera este mică şi întunecoasă, plasaţi o oglindă mare pe peretele opus ferestrei, aşezînd-o pe o plintă şi ridicînd-o pînă la înălţimea uşii (astfel încît să fie, în partea de sus, la acelaşi nivel cu uşa). Camera va părea dublă şi mult mai luminoasă.

— O oglindă plasată la capătul unui culoar măreşte profunzimea, iar sursele de lumină se dublează; aplicată pe plafonul unei încăperi creează impresia unei supraînălţări; aşezată perpendicular la marginea unei ferestre suprimă vizual peretele şi dublează peisajul. Dacă se montează în faţa unei ferestre, camera pare că se măreşte şi se creează iluzia unei ferestre în plus. Dacă o oglindă căptuşeşte nişa unei biblioteci, se naşte iluzia că se desfiinţează zidul pe această porţiune şi, în sfîrşit, dacă este amplasată ca o bandă orizontală în partea de sus sau de jos a peretelui, prelungeşte plafonul sau pardoseala.

— Evitaţi să aşezaţi orice fel de masă în mijlocul camerei, indiferent de destinaţie; ocupă mult spaţiu; încurcă circulaţia şi împiedică crearea unei zone distincte funcţionale.

— Plasaţi masa lîngă un perete, fie perpendicular pe perete, fie într-un intrînd al peretelui şi, în unele cazuri, în faţa unei ferestre. Dacă aveţi o masă dreptunghiulară joasă, care împreună cu două fotolii şi canapeaua compun colţul de odihnă, aşezaţi-o neapărat paralel cu canapeaua şi aveţi grijă ca blatul mesei să nu fie mai jos decît planul de şedere al fotoliilor.

— Nu aşezaţi niciodată masa oblic, în colţurile camerelor; înseamnă spaţiu pierdut, depozit de praf şi o micşorare a impresiei de spaţialitate.

— Plasaţi patul de două persoane perpendicular pe perete, astfel ca ocupanţii să nu se deranjeze reciproc şi să beneficieze fiecare în mod egal de o măsuţă de noapte proprie.

— Nu plasaţi mobila aproape de uşă sau de fereastră (trebuie să existe cel puţin 20 cm între muchia unei mobile şi golul respectiv). Nici dulapul nu este bine să stea în faţa patului, deoarece lipsa de echilibru este supărătoare şi trecerea devine dificilă. Pe un perete se va aşeza numai o singură mobilă importantă şi aceasta în nici un caz pe mijlocul peretelui.

2.5.3. IDEI ŞI SOLUŢII CONSTRUCTIVE

Este bine să se folosească spaţiile care de obicei rămîn neutilizate. Sub ferestre, acolo unde situaţia permite, se pot amenaja rafturi sau elemente de depozitare (casete, sertare, uşi) în diverse variante care se pot prelungi de o parte şi de alta a ferestrei, perdelele şi draperiile oprindu-se deasupra (fig. 2.51). În locuinţele vechi se pot utiliza spaţiile moarte de sub scări confecţionînd dulapuri în formele cerute de structura arhitecturală a scării respective.

Se poate folosi spaţiul liber din spaletul unei ferestre (fără ca lumina să fie oprită),

Scanned with OKEN Scanner

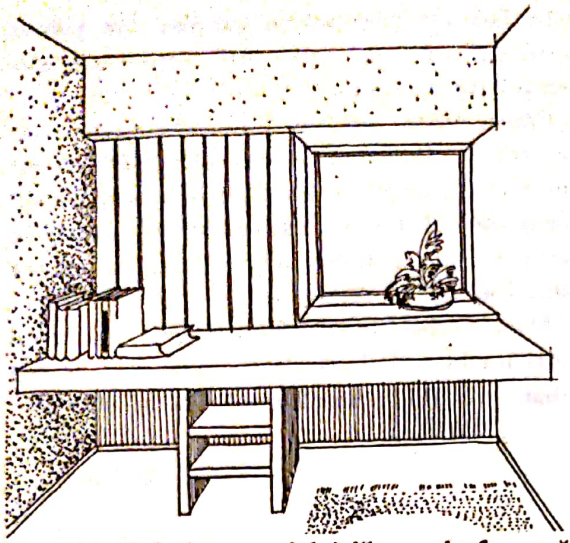


Fig. 2.51. Folosirea spaţiului liber sub fereastră.

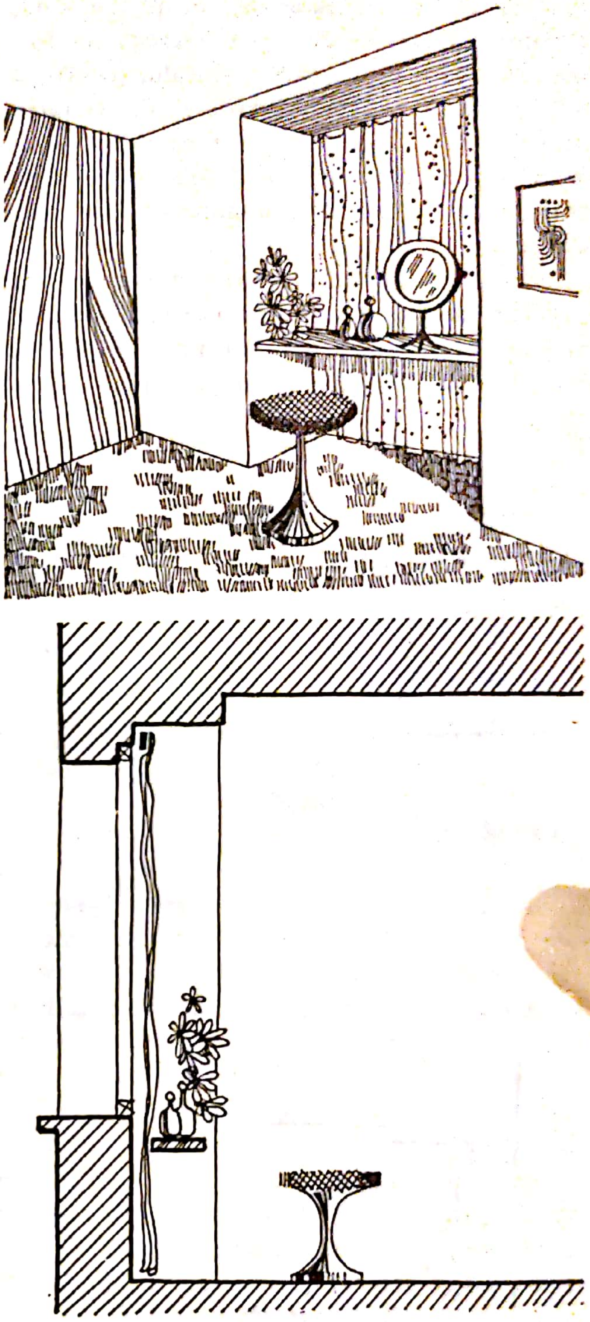


Fig. 2.52. Toaletă plasată în spaletul ferestrei: vedere şi secţiune.

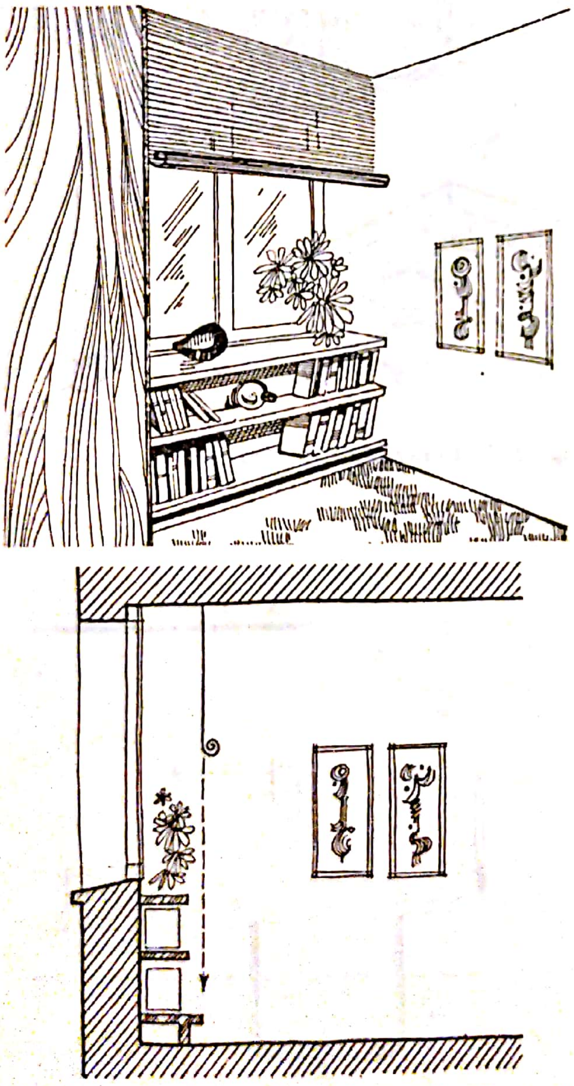


Fig. 2.53. Plasarea unei etajere sub fereastră: vedere şi secţiune.

fixînd o placă care să formeze o măsuţă de lucru sau o toaletă (fig. 2.52) în faţa unei perdele de voal, ce cade de sus, din plafon, pînă la podea.

La o fereastră pe colţ, în spalet, se poate plasa un stor de pînză sau din lamele, care să se deruleze în faţa unor rafturi de bibliotecă (fig. 2.53).

Scanned with OKEN Scanner

Dacă există un radiator, storul pe care, eventual, îl plasăm deasupra ferestrei nu trebuie să treacă prin fața radiatorului (pentru a nu împiedica radiația căldurii și deteriorarea materialului). Deasupra radiatorului se montează o placă izolată pe dedesubt, pe care se pot sprijini la nevoie anumite obiecte (fig. 2.54).

Deasupra unui radiator se pot confecționa și rafturi care să se ridice pînă la nivelul superior al ușilor adiacente, sau pînă la plafon, dacă înălțimea încăperii nu este prea mare. În fața caloriferului se va plasa un panou perforat, care va face corp comun cu elementul de deasupra.

Etajere pentru tăvi (fig. 2.55). O etajeră foarte îngustă de 6—8 cm lățime, prevăzută cu un mic rebord, se poate plasa pe unul din pereții degajamentului din fața bucătăriei, pentru a așeza tăvile la îndemînă, fără ca să ocupe mult loc.

Masă escamotabilă (fig. 2.56). Compusă dintr-un blat și două strapontine, care se pot rabate pe zid, această masă (ca și scaunele)

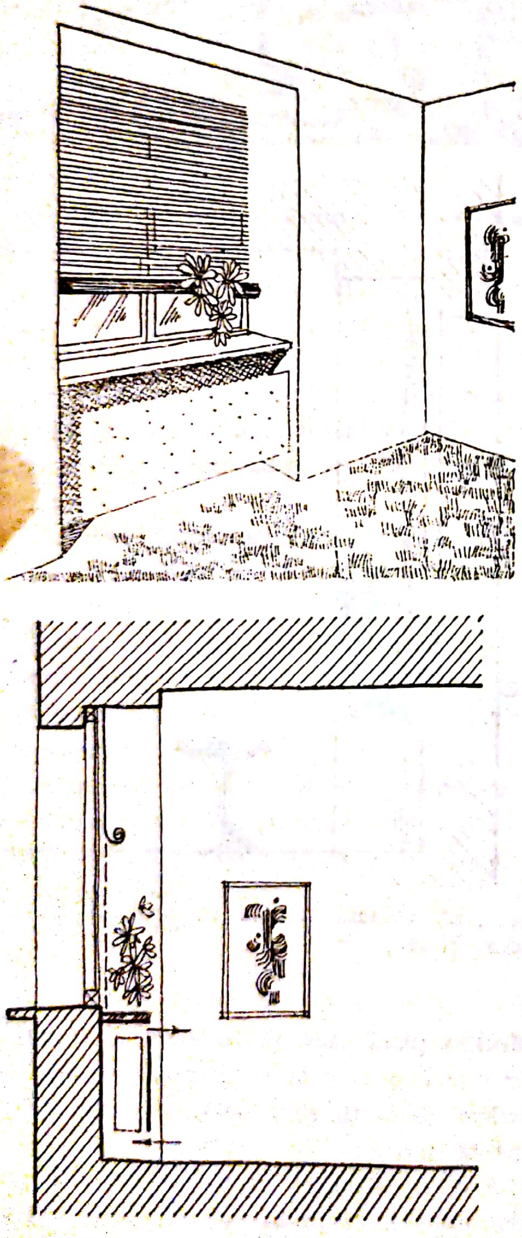


Fig. 2.54. Pervaz pînă la calorifer: vedere și secțiune.

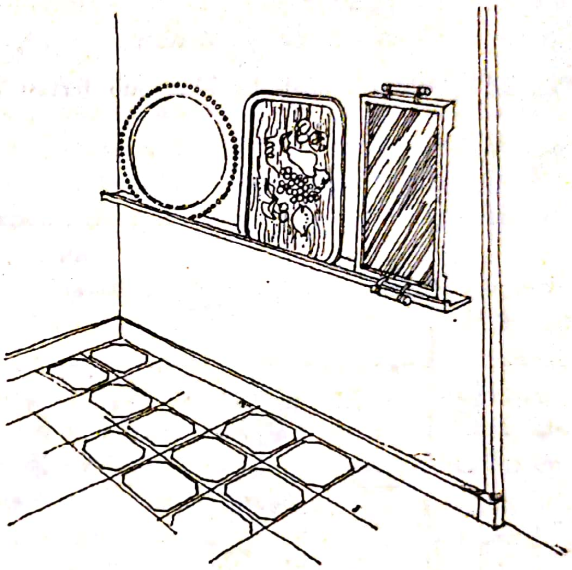


Fig. 2.55. Etajeră pentru tăvi.

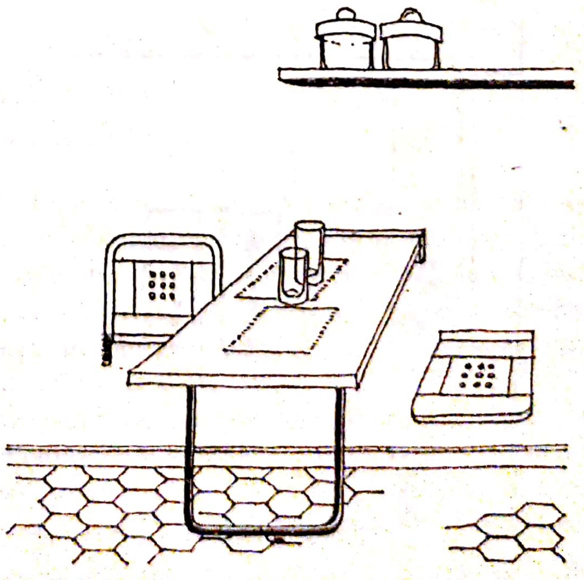


Fig. 2.56. Masă și scaune escamotabile.

poate fi utilizată şi de gospodină cînd vrea să lucreze stînd jos.

Coş cu jucării (fig. 2.57). Coşul poate fi urcat pînă sub plafon cu ajutorul unor scripeţi (sistem asemănător celui folosit pentru uscătoarele de rufe care se plasează deasupra băii); eliberează spaţiul din mijlocul unei camere de copil.

Colţ de studiu bine izolat (fig. 2.58). Cînd doi şcolari de vîrste diferite împart aceeaşi cameră,

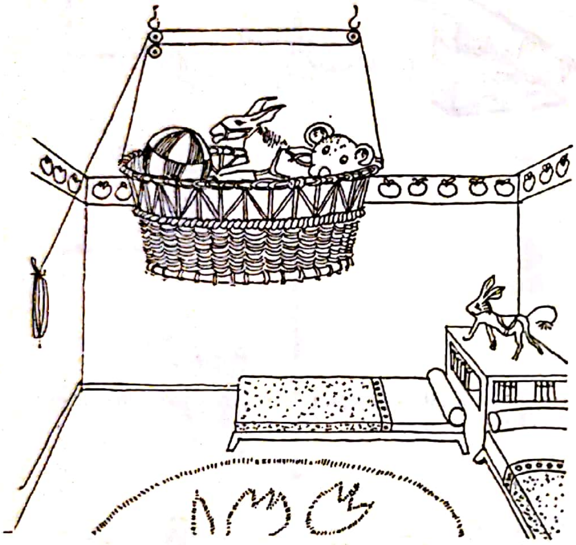


Fig. 2.57. Coş cu jucării.

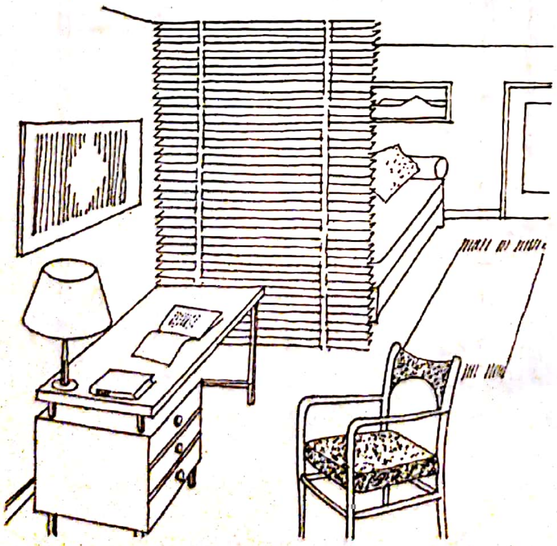


Fig. 2.58. Colţ de studiu izolat.

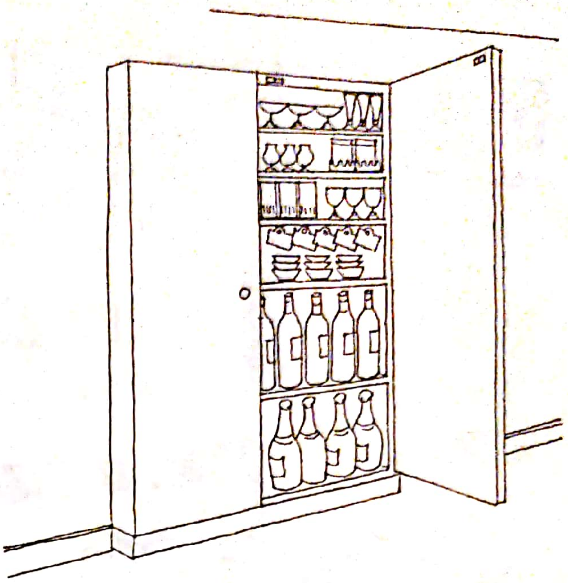


Fig. 2.59. Dulap pentru vase, sticle şi ceşti.

se întîmplă adesea ca unul să aibă de lucru pînă tîrziu iar celălalt să doarmă. Soluţia cea mai bună constă în a izola colţul biroului cu un stor din lamele orientabile care să fie astfel fixat încît să coboare din plafon.

Dulap special pentru vase şi ceşti (fig. 2.59). Dulapul, de 10 cm adîncime, adosat la zidul unui culoar, ocupă minimum de loc şi permite aranjarea raţională a paharelor, ceştilor şi sticlelor (cărora în mod obişnuit ne este greu să le găsim locul).

Canapea (fig. 2.60). O canapea ieftină şi uşor de confecţionat poate fi realizată dintr-un blat robust, de circa 5 cm grosime, aşezat pe picioare de aceeaşi grosime, la o înălţime de 30—35 cm de sol; pe o grindă, de circa 10 cm lăţime, fixată pe perete, se pot agăţa perne de latex, îmbrăcate în culori vii. Acelaşi gen de perne se aşază pe banca de lemn. La una din extremităţi se lasă un spaţiu liber de circa 0,40 × 0,40 m pentru pahare şi sticle.

Cuier pentru haine (fig. 2.61). Se poate executa uşor dintr-o scîndură de lemn fixată între două tălpi perpendiculare.

Încadrarea şi fixarea tablourilor (fig. 2.62). Este recomandabil să se evite cadrele aurite şi decorate excesiv deoarece ramele de genul acesta intră în concurenţă cu lucrarea artistică.

Scanned with OKEN Scanner

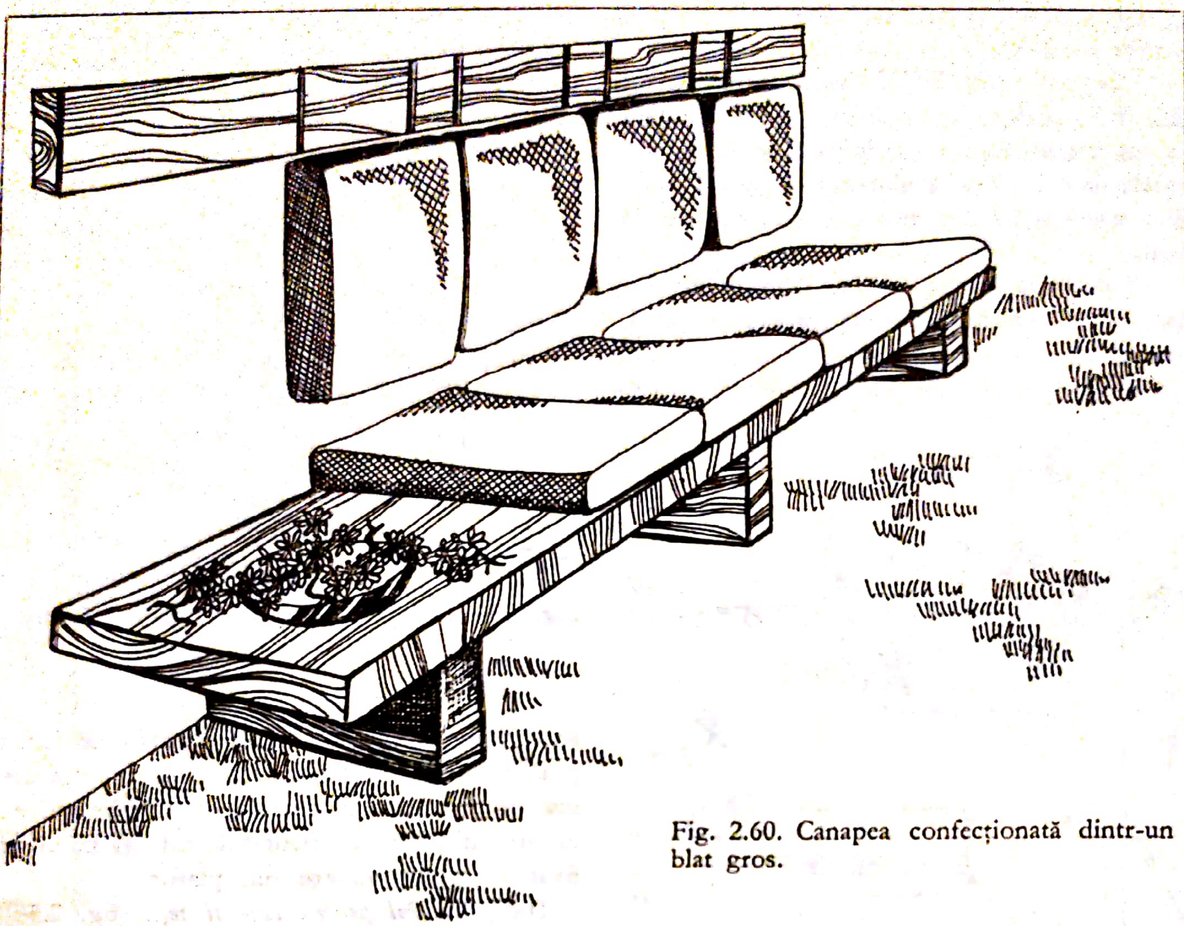


Fig. 2.60. Canapea confecționată dintr-un blat gros.

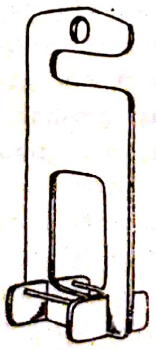


Fig. 2.61. Cuier-suport.

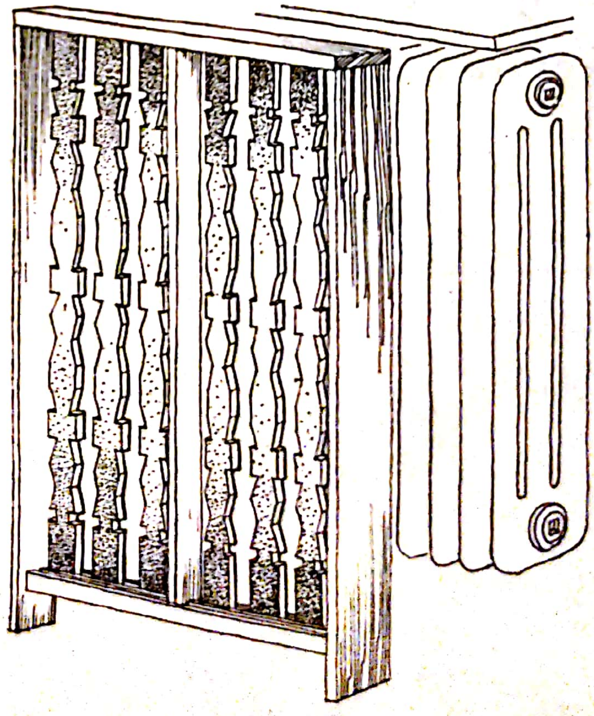


Fig. 2.63. Panou pentru camuflarea caloriferului.

Scanned with OKEN Scanner

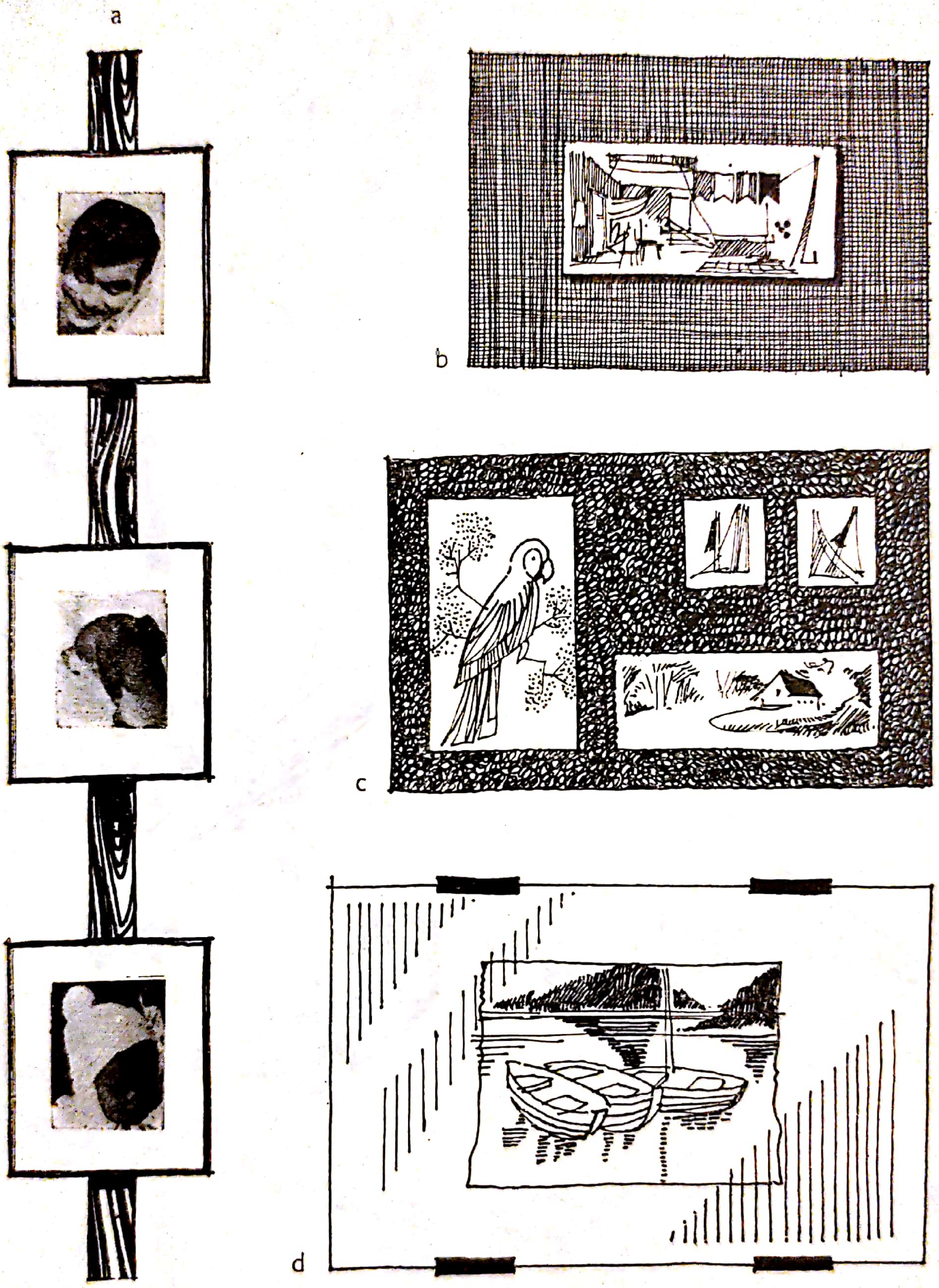


Fig. 2.62. Sugestii pentru încadrarea şi fixarea tablourilor:
a. fotografii grupate pe verticală şi fixate pe un montant de lemn; b. tablou pus în valoare pe un fond de priză de culoare « crème »; c. desene de format definit pe fond de culoare; d. acuarelă pusă între două plăci de sticlă (de dimensiuni mai mari decît acuarela) fixate cu suporturi metalice.

Scanned with OKEN Scanner

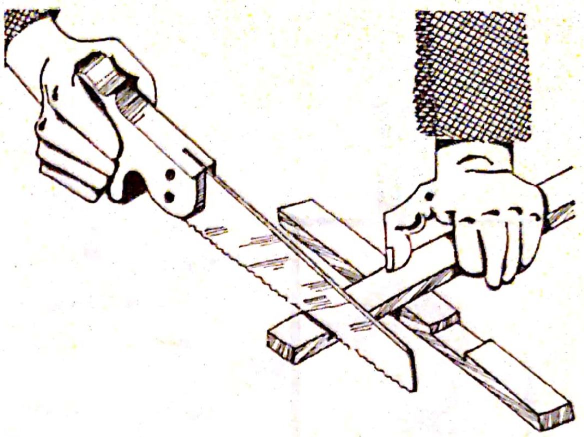
Panou pentru camuflarea caloriferului (fig. 2.63). Cu puţină îndemînare se poate executa un astfel de panou din şipci decupate fixate într-un cadru de lemn.

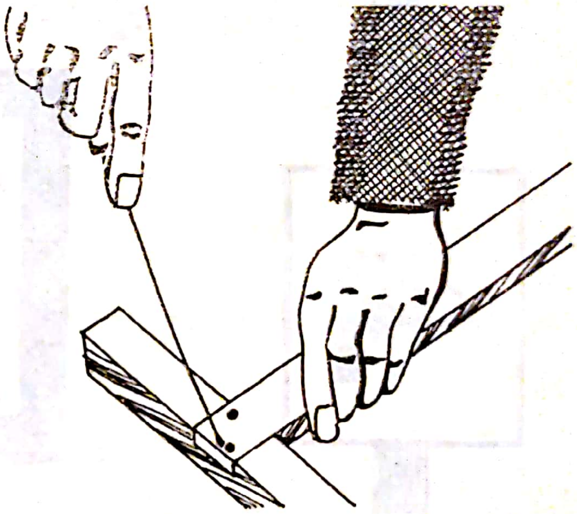
Stativ pliant (pentru întinsul rufelor mici) (fig. 2.64 şi 2.65). Cu mijloace foarte simple şi la îndemîna oricui, se poate confecţiona acest obiect casnic deosebit de util.

Sînt necesare două şipci de lemn de 1,20 m lungime, 4 şipci scurte (50 cm lungime), 10 şuruburi de 15 mm, un lănţişor de 13 cm, un bulon cu piuliţă de 7 cm lungime, o sfoară obişnuită sau un fir de nailon de 7,30 m.

Pe şipcile scurte (de 50 cm) se execută la mijloc cîte o crestătură de 3 cm lungime şi adîncime de 1 cm.

Acelaşi lucru pe marginile şipcilor lungi (de 1,20 m). Şipcile lungi se prind de cele scurte cu două şuruburi (montate pe diagonală), se face apoi o gaură cu burghiul la 50 cm de la baza stativului şi se prinde bulonul cu piuliţă. Se fixează apoi cu două şuruburi lănţişorul în aşa fel ca cele două şipci lungi să aibă o deschidere la bază de 80 cm, pentru a putea obţine un bun echilibru al suportului. Pe şipcile de lemn (de 50 cm) se fac cu burghiul nouă găuri la distanţe egale (de 6 cm)





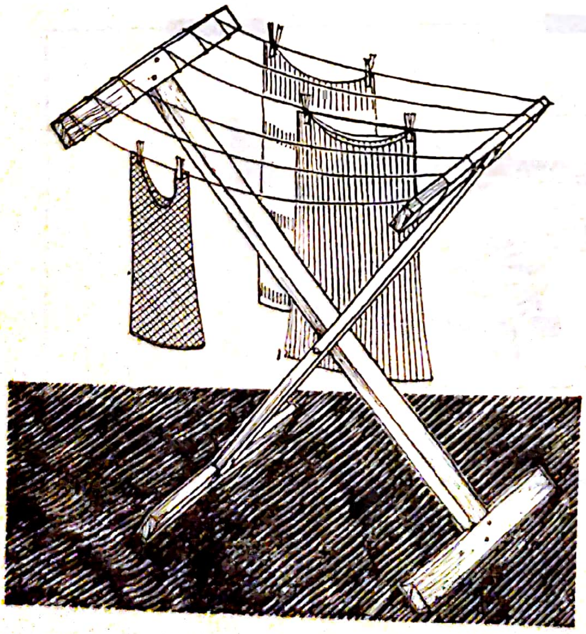


Fig. 2.64. Stativ pentru întinsul rufelor mici (vedere).

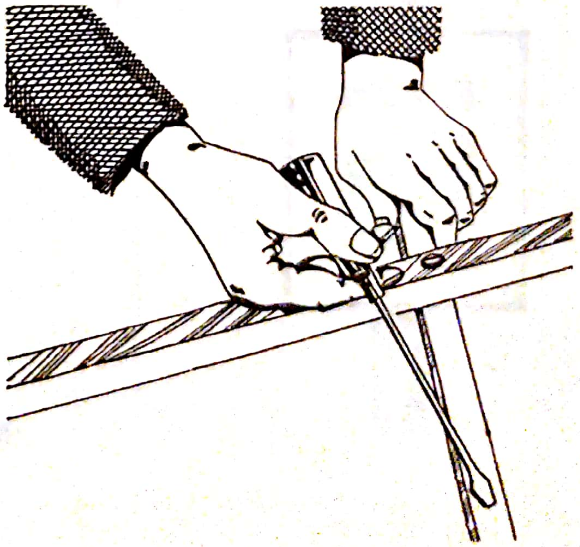
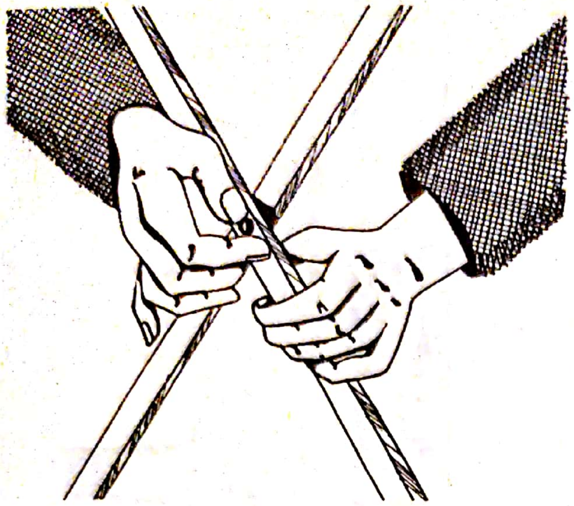


Fig. 2.65. Confecţionarea stativului pentru întinsul rufelor.

Scanned with OKEN Scanner



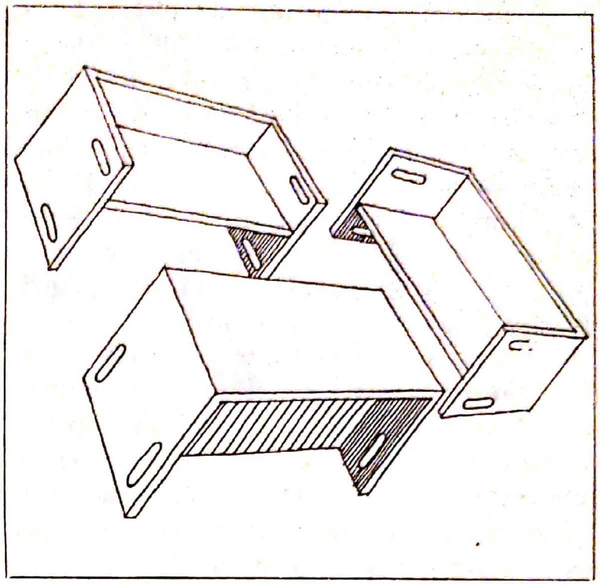
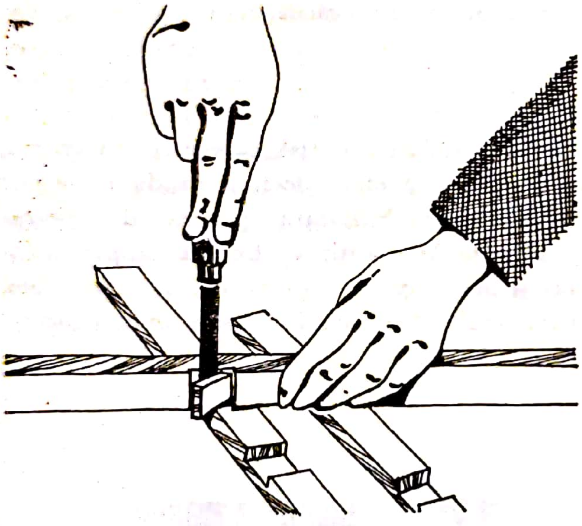
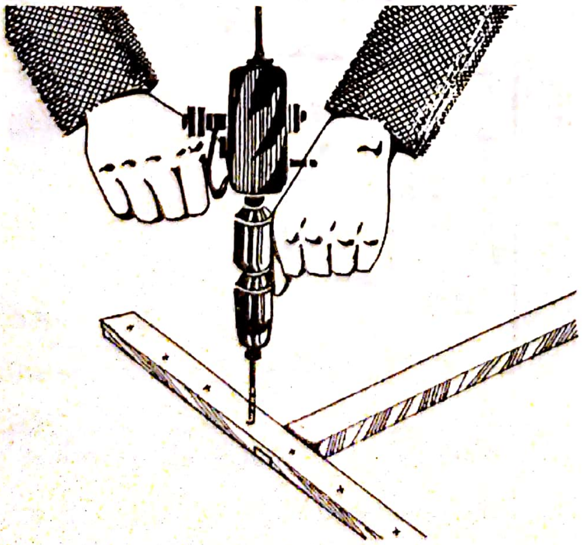


Fig. 2.66. Măsuță-scaun (pentru copii).





prin care se trasează firul de nailon sau sfoara. Stativul se poate plasa în fața sobei sau a caloriferului, pe terasă, balcon sau loggie iar după folosire se poate plia.

O măsuță care « crește » odată cu copiii (fig. 2.66). Putem să comandăm la orice cooperativă de tîmplărie, după modelul din figură, o măsuță asemănătoare sau, dacă sîntem puțin îndemînatici și avem în casă sculele necesare, să o executăm chiar singuri. Avem nevoie de patru plăci pe care le putem tăia fie din blaturi de lemn de la mese pe care nu le mai folosim, fie din foi de P.A.L. subțiri, fie din placaj sau din foi melaminate (care se găsesc în comerț).

Vom tăia o placă de aproximativ 85 cm lugime și 50 cm lățime. Celorlalte două, cu dimensiunile de 50×50 cm, le vom face din loc în loc niște fante cu fierăstrăul la distanțe egale, în așa fel încît să formeze un grătar. Vom trece prima placă prin fantele plăcilor laterale (care formează picioarele). Putem astfel să schimbăm înălțimea plăcilor în funcție de vîrsta copilului. Pentru a fixa mai bine placa se vor face niște opritori asemănătoare cepurilor care trebuie să se potrivească în golurile pe care le-am prevăzut în extremitățile blatului. O placă de 80×40 cm, de grosimea blatului de deasupra, va completa piesele de lemn care sînt necesare confecționării mesei. Această

placă foloseşte pentru sprijinul picioarelor şi pentru obţinerea unei bune stabilităţi. Măsuţa va fi bine curăţată cu glaspapir, în special feţele şi muchiile plăcilor, după care, pentru a-i da o înfăţişare mai aspectuoasă, îi vom aplica cu pensula un lac incolor (se găseşte în comerţ). Se poate chiar lustrui cu şerlac (50 g de şerlac la un litru de spirt denaturat), pe care îl vom întinde în straturi subţiri, frecînd mereu în sens circular.

Un mare avantaj al acestei piese este că se demontează foarte uşor şi se poate strînge atunci cînd avem nevoie de mai mult spaţiu.

Paravan cu jucării (fig. 2.67). Iată un obiect amuzant pentru copii. Dacă avem 5 montanţi de lemn, de preferinţă de secţiune rotundă (circa 2 cm diametru) şi de înălţime de circa 1,50 m, putem cu ajutorul unei bucăţi de pînză colorată (albastră, roşie, verde, galbenă) sau în dungi, să improvizăm foarte uşor un paravan care poate servi pentru izolarea copiilor într-un colţ al lor (atunci cînd vrem să se simtă în lumea jucăriilor). Tivim pe toate părţile pînza şi apoi aplicăm pe lăţimea ei, din 50 în 50 cm, nişte benzi înguste de aceeaşi culoare, în aşa fel ca montanţii să poată fi introduşi în spaţiile create fără prea mult

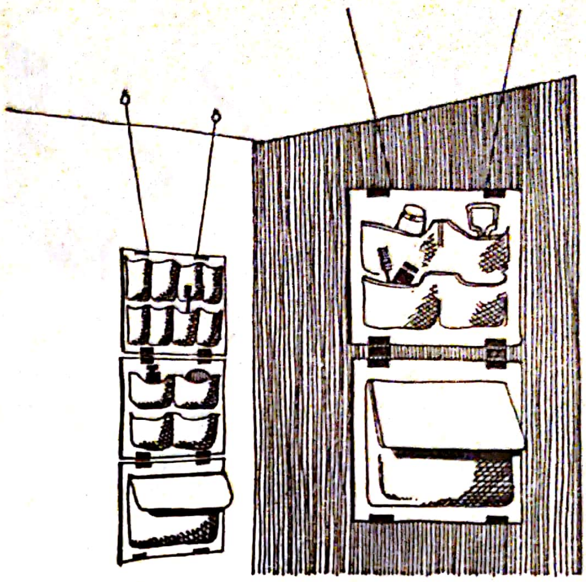


Fig. 2.68. Panouri agăţate.

joc. Din acelaşi material, cusute cu aţă groasă, dintr-o altă culoare decît a fondului, se pot aplica nişte buzunare pentru depozitarea jucăriilor. Montanţii se fixează în partea de sus şi în partea de jos cu ajutorul unor şirete. Paravanul stă în echilibru prin amplasarea lui

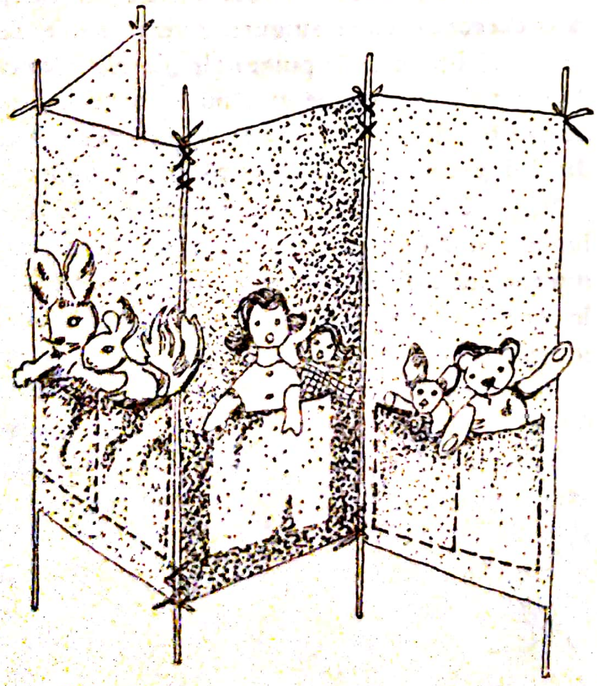


Fig. 2.67. Paravan cu jucării.

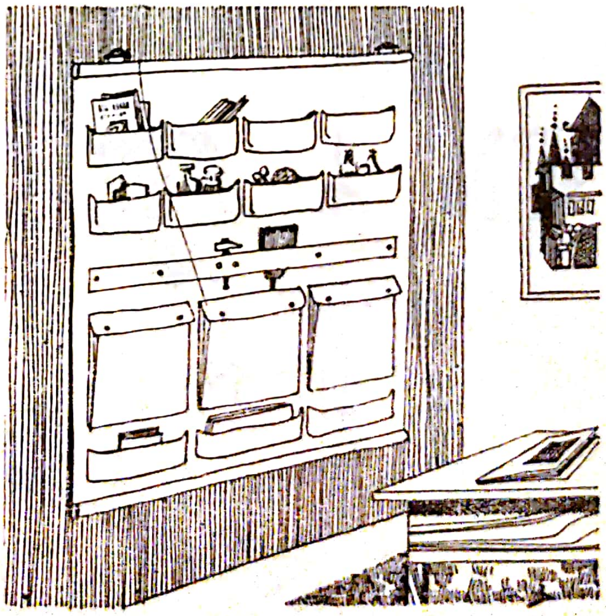


Fig. 2.69. Panou fix.

pe podea, conform figurii. Poate fi pliat sau demontat cu uşurinţă.

Acest mic obiect poate crea copiilor o lume aparte, care să le dea iluzia că sînt izolaţi de restul familiei şi că pot să-şi desfăşoare activitatea şi imaginaţia în voie.

Panouri din material plastic (fig. 2.68 şi 2.69). Aceste panouri prevăzute cu diverse buzunare pot fi utilizate pentru depozitarea unor obiecte uzuale fiind deosebit de practice. După necesităţi, despărţiturile pot avea forme variate. Se fixează pe perete şi, dacă este cazul, se pot suspenda şi de plafon.

Elemente de depozitare suspendate (fig. 2.70). Elementele suspendate, reprezentate în fig. 2.70, servesc pentru depozitarea obiectelor sau ca rafturi de cărţi. Sînt confecţionate din pînză tare, gen foaie de cort, sau din material plastic, imitaţie de piele şi pot fi prevăzute cu rafturi intermediare.

O contragreutate ajută la obţinerea verticalităţii şi a stabilităţii.

Mobilă pentru copii (fig. 2.71 şi 2.72). Acest mobilier rustic, de factură modernă, realizat cu îmbinări meşteşugăreşti, se poate executa uşor cu mijloace simple, dacă avem puţină îndemînare. Asamblarea se realizează cu ajutorul unor pene. Cu puţină fantezie, se pot obţine diverse variante, fiecare piesă putînd fi demontată şi montată uşor (aşa cum se indică în fig. 2.72).

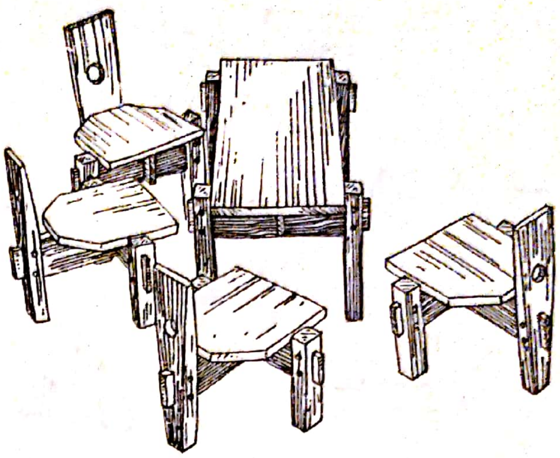


Fig. 2.71. Mobilă de lemn cu îmbinări meşteşugăreşti.

Mobilier cu îmbinări simple cu cep (fig. 2.73 şi 2.74). Mobilierul cu îmbinări simple, cu cepuri în diverse variante dă posibilitatea unor combinaţii variate. Se pot realiza banchete, măsuţe, dulăpioare.

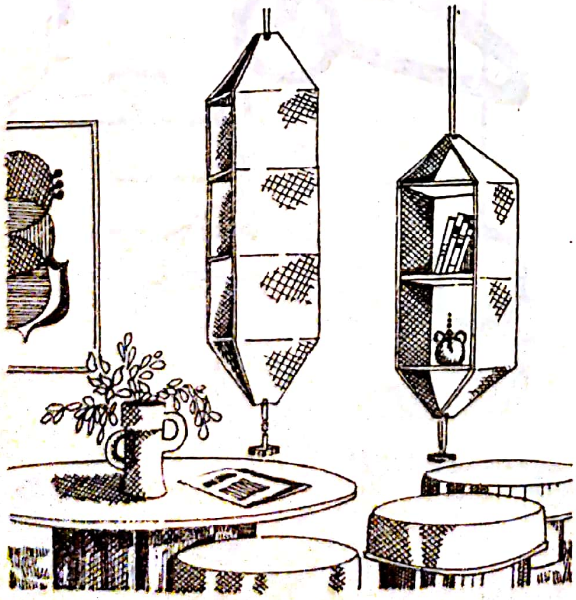


Fig. 2.70. Elemente de depozitare agăţate.

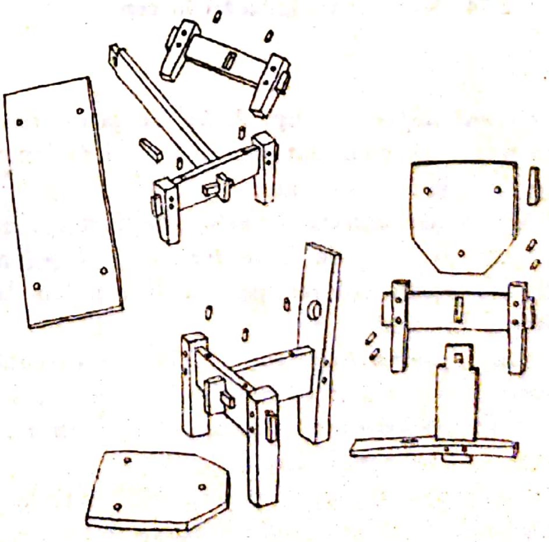


Fig. 2.72. Detalii de execuţie a mobilei cu îmbinări meşteşugăreşti.

Scanned with OKEN Scanner

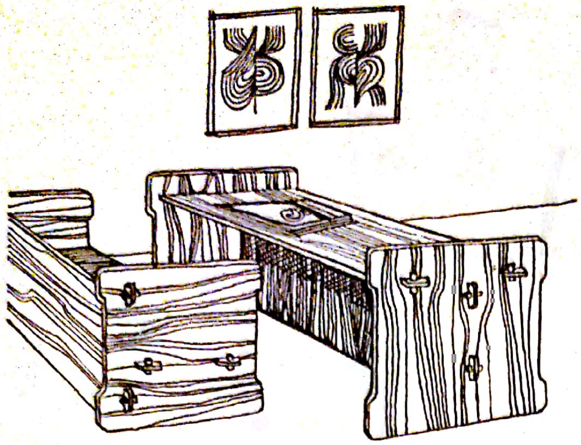


Fig. 2.73. Masă şi bancă executate cu îmbinări simple în cep.

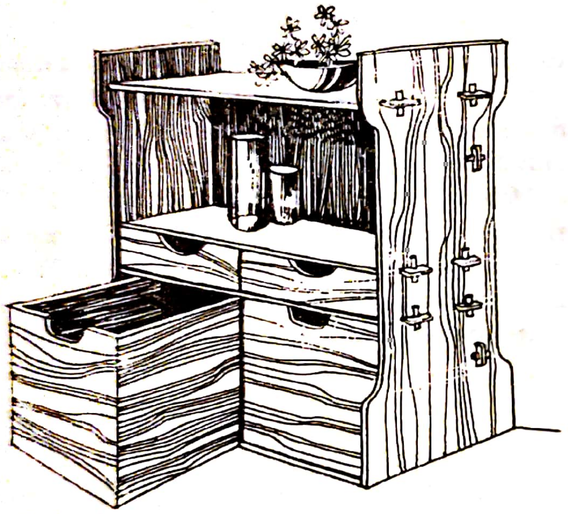


Fig. 2.74. Mobilier cu îmbinări în cep.

Etajeră suspendată (fig. 2.75). Se poate realiza foarte uşor cu ajutorul unei plăci de lemn şi a două şnururi colorate.

Inele pentru agăţatul hainelor (fig. 2.76). Sînt necesare o serie de inele metalice, de lemn sau din plastic colorat, pe care le prindem la diferite înălţimi.

Suport pentru haine (fig. 2.77). Se execută dintr-un fier îndoit care, prin forma lui, prezintă nu numai o idee amuzantă ci şi un element cu multă stabilitate.

Cuiere pentru vestibul (fig. 2.78). Sînt date două soluţii pentru confecţionarea unui cuier alcătuit din şipci de lemn care se prind cu şuruburi pe stinghii orizontale, fixate în pereţi.

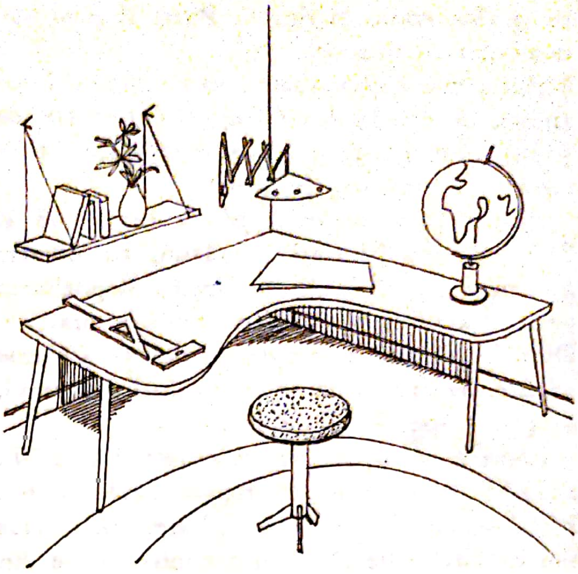


Fig. 2.75. Etajeră suspendată.

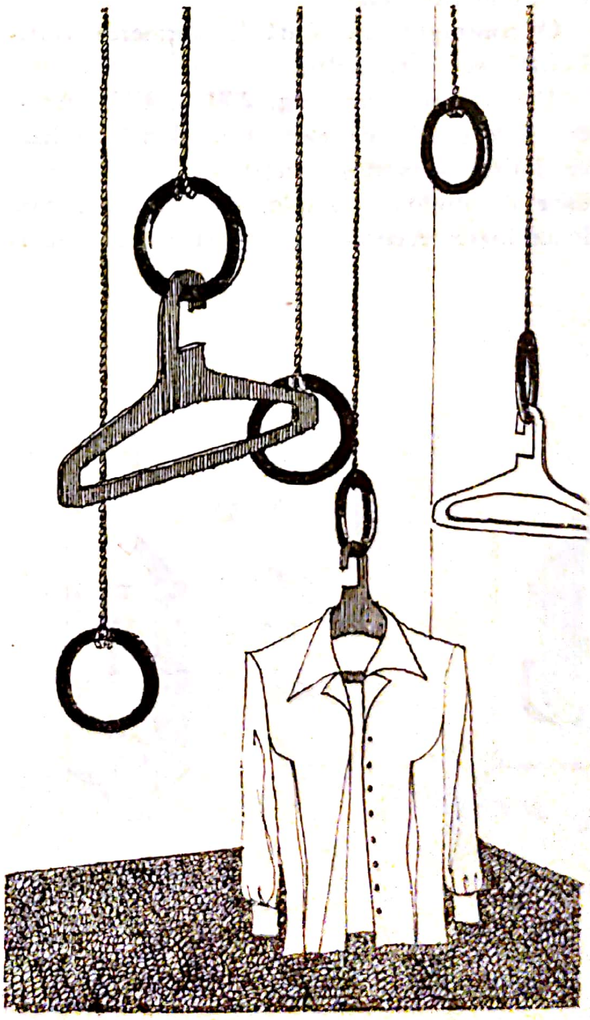
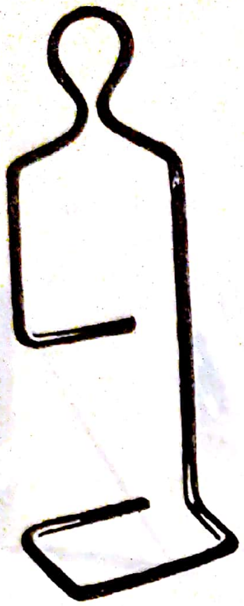


Fig. 2.76. Inele pentru agăţat umeraşe.

Scanned with OKEN Scanner



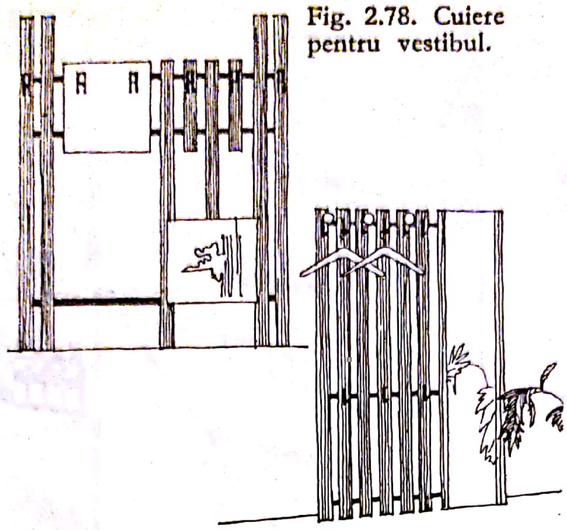


Fig. 2.78. Cuiere pentru vestibul.

Fig. 2.77. Suport pentru haine.

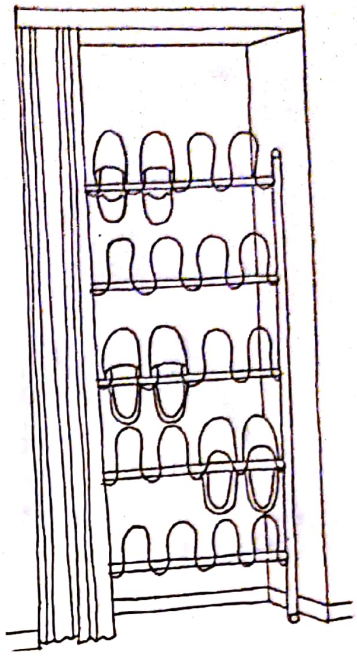


Fig. 2.79. Suport pentru pantofi.

În interspaţiile create se pot intercala panouri decorative sau oglinzi.

Suport pentru pantofi (fig. 2.79). Dintr-un fier îndoit, fixat pe montanţi verticali, se poate executa un suport pentru pantofi care are avantajul că ocupă loc puţin. Pantofii se pot grupa, alege şi reaşeza uşor, fiind depozitaţi în condiţii optime.

Utilizarea spaţiului creat de o uşă nefolosită (fig. 2.80). Acest spaţiu se poate folosi improvizînd un sistem de rafturi pentru cărţi, un dulap în perete cu uşă, sau închis printr-o draperie, o masă rabatabilă pentru lucru sau luat masa.

Camuflarea unor conducte aparente (fig. 2.81). În cazul în care aceste elemente sînt fixate la mijlocul unui perete, ele se pot camufla înglobîndu-le într-un mobilier anume creat (v. fig. 2.81).

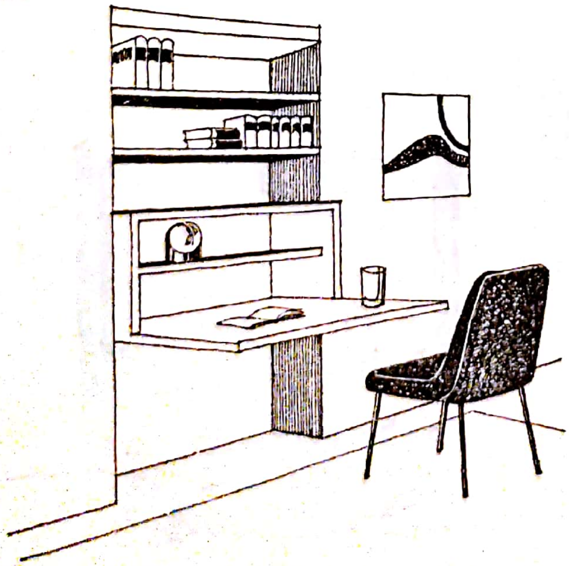


Fig. 2.80. Folosirea spaţiului creat de o uşă nefolosită.

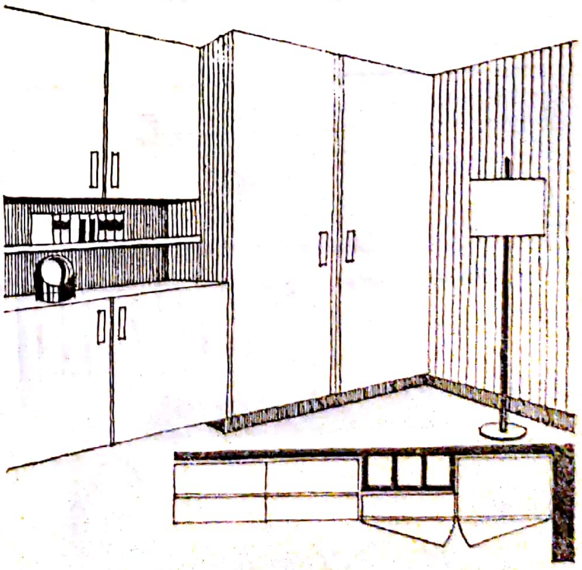


Fig. 2.81. Camuflarea unor conducte aparente.

Scanned with OKEN Scanner

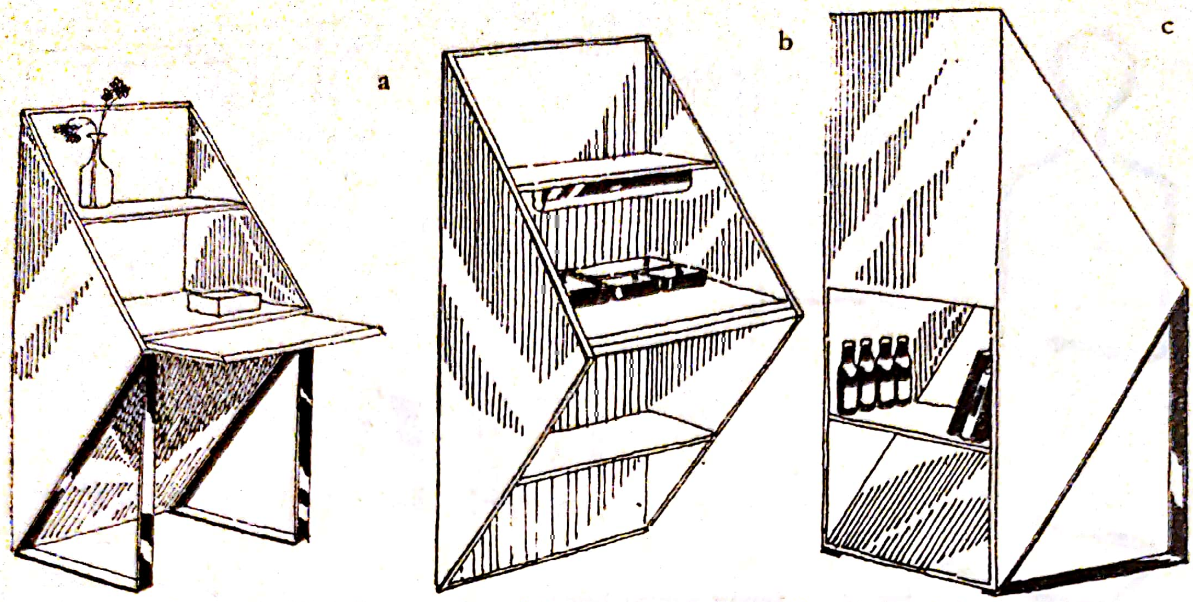


Fig. 2.82. Mobilier transformabil: a. masa de lucru; b. etajeră; c. bar.

Mobilier transformabil (fig. 2.82 a, b, c). Un mobilier care poate servi ca masă de lucru, etajeră şi bar, uşor de realizat şi original este reprezentat în fig. 2.82. Se poate executa din panouri de P.A.L. (plăci aglomerate de lemn) chituite şi vopsite sau din panel furniruit şi lustruit. Înălţimea este de 1,40 m, adîncimea de 0,60 m iar lăţimea de 0,70 m. În prima şi ultima variantă piesa se sprijină pe două picioare metalice triunghiulare (pentru stabilitate). În cazul variantei a doua, piesa este fixată cu dibluri direct în perete.

În ambele soluţii se poate executa un blat intermediar care măreşte suprafaţa mesei de lucru.

Măşti pentru calorifer (fig. 2.83). Aspectul caloriferului poate fi înfrumuseţat prin îmbrăcarea sa cu panouri. Acestea se confecţionează, în mod curent, din şipci de lemn prinse într-un cadru din acelaşi material.

Prin alegerea şipcilor de formă semicirculară, triunghiulară sau dreptunghiulară se pot obţine efecte decorative plăcute.

Caloriferul poate fi mascat fie printr-un simplu panou aşezat la circa 4—5 cm de faţa

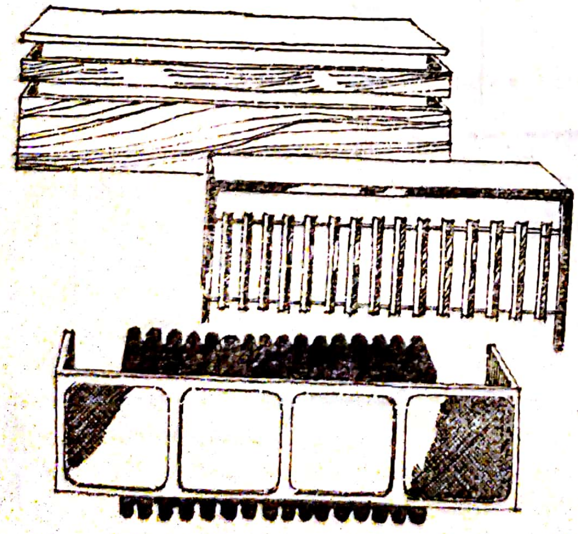


Fig. 2.83. Măşti pentru camuflarea caloriferului.

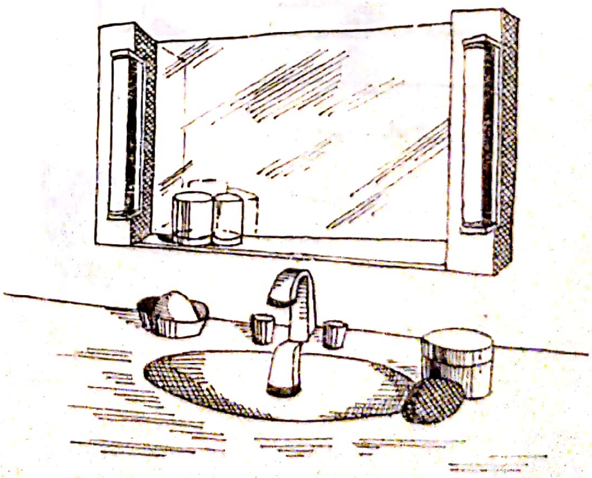


Fig. 2.84. Iluminarea oglinzii din baie.

caloriferului (pentru ca aerul cald să poată circula în voie), fie printr-un fel de cutie care îmbracă elemenţii.

Plăcuţa ce acoperă suprafaţa de sus a caloriferului poate fi plină sau executată tot din şipci.

Panourile decorative care maschează caloriferele se mai pot executa din pai, fire de material plastic (într-una sau mai multe culori), plăci perforate, metalice, melaminate, aramă bătută, fier forjat etc. prinse în cadre rigide.

Plasarea lămpilor de iluminat.

— La baie, de fiecare parte a lavoarului, se plasează un tub fluorescent de 60 cm şi 20 W, într-o teacă protectoare, deoarece nu trebuie să uităm că nu oglinda trebuie luminată, ci figura, ceea ce pentru machiaj şi bărbierit este esenţial (fig. 2.84).

— Se poate instala, pe partea dinăuntru a uşii dulapului, un tub fluorescent sau un bec incandescent. Firul electric va face o buclă pe balamaua uşii (fig. 2.85).

— Pentru iluminatul mesei de lucru, chiuvetei sau mesei, se plasează sub etajerele sau dulapurile agăţate deasupra (şi cît mai în faţă) un bec tubular de 40 W, sau un tub incandescent de 60 cm lungime şi 20 W. Se lasă un spaţiu între bec şi dulap pentru a evita încălzirea (fig. 2.86).

— Masa de lucru (studiu) se luminează bine cu o lampă, de circa 75 W, cu braţ articulat şi reglabil (fig. 2.87).

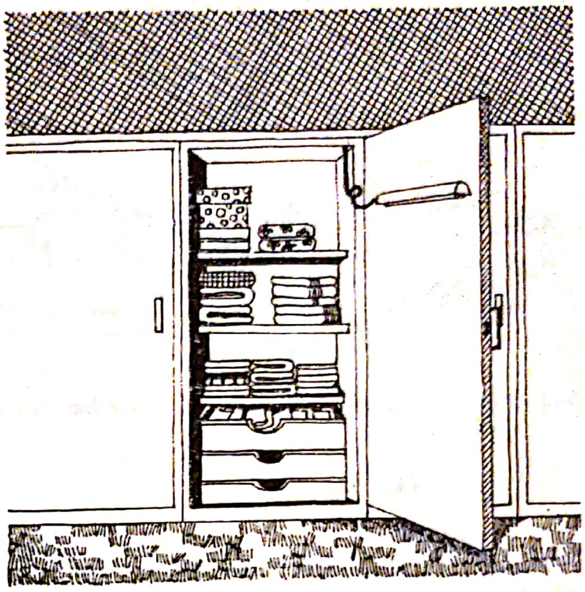


Fig. 2.85. Iluminarea intradosului unui dulap.

— În colţul de odihnă o lumină caldă şi intimă se poate realiza cu două sau trei aplice, fiecare avînd un bec de 60 W (fig. 2.88).

— În spatele televizorului, pentru a evita oboseala ochilor, se plasează o veioză de 40 W (fig. 2.89).

Tuburi fluorescente plasate în spatele galeriei (fig. 2.90 a) luminînd perdelele creează în încăpere o lumină de ambianţă de bună calitate.

Masă luminoasă (fig. 2.90 b). Pe un suport de metal vopsit, sau cromat, înalt de circa 15 cm,

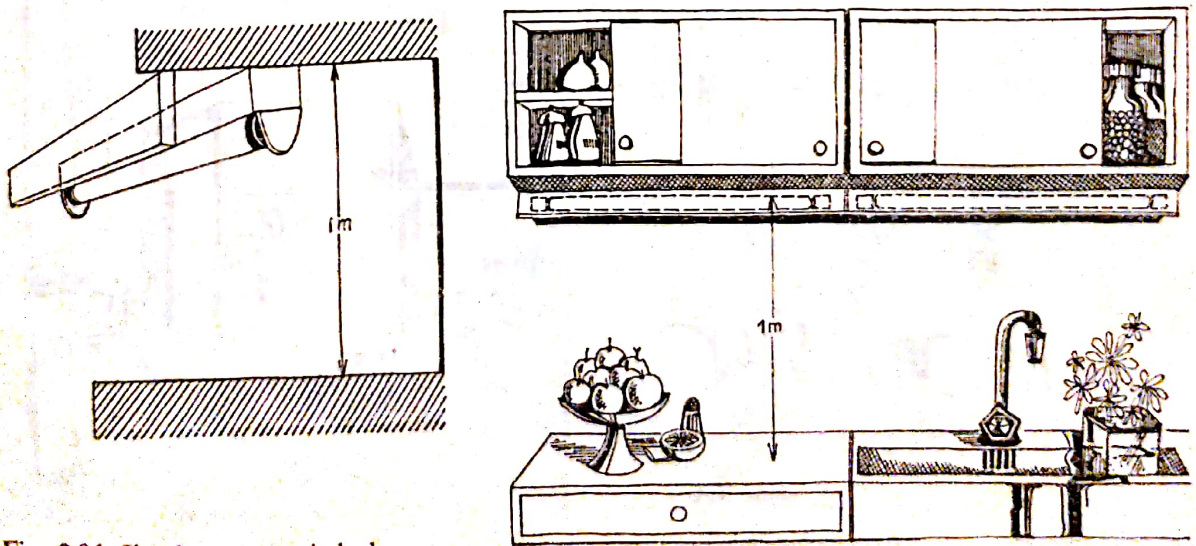


Fig. 2.86. Iluminarea mesei de lucru.

Scanned with OKEN Scanner

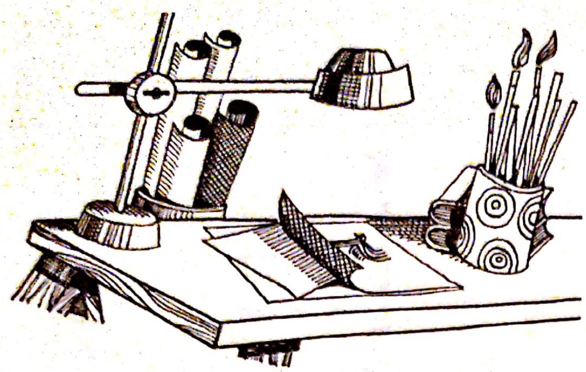


Fig. 2.87. Iluminarea mesei de lucru cu lampă cu braț articulat.

care camuflează două lămpi fluorescente de 20 W și 60 cm lungime, se așază o placă de sticlă mată. Un vas, cu un aranjament special de flori, așezat deasupra mesei va fi pus în valoare, efectul fiind deosebit.

În prelungirea unei banchete, un aranjament de flori capătă multă viață și se obține un accent decorativ neașteptat, dacă este luminat cu o lampă agățată de plafon și coborîtă pînă la 0,75 m de plantă; este preferabil ca lampa să fie prevăzută cu o contragreutate, astfel ca înălțimea să fie reglabilă (fig. 2.90 c).

Mobilă pentru camera de zi (fig. 2.91). Astăzi camera de zi răspunde unor funcțiuni multiple și cu toate dimensiunile modeste pe care le are în mod obișnuit (circa 4,90×3,40 m) ea poate să conțină un colț de luat masa, un grup de ședere și de depozitare formînd biblioteca cu casete, bar etc.

În fig. 2.91 se propune o mobilă cu funcțiuni multiple plasată de-a lungul peretelui de circa 4,90 m.

Masa este formată dintr-un blat de 1,30× ×0,78×0,03 m, un picior în « U » din fier forjat cu secțiunea de 25 mm, întărit în partea de jos cu ajutorul unei șipci de lemn. Blatul este de asemenea întărit cu două șipci puțin retrase.

Extremitatea opusă mesei se sprijină direct pe mobilă. Această soluție permite degajarea totală a spațiului atunci cînd masa este ridicată. În poziția închisă masa este ținută de două opritori fixate de o parte și de alta a mobilei.

O măsuță, scaune și banchete simple, așezate în partea opusă mobilierului cu funcțiuni multiple, se pot executa din elemente de lemn triunghiulare, formînd soclul cu înălțimea de 0,25 m, și dintr-un blat de circa 0,80×0,80 m peste care se așază perne de burete, îmbrăcate în țesături colorate.

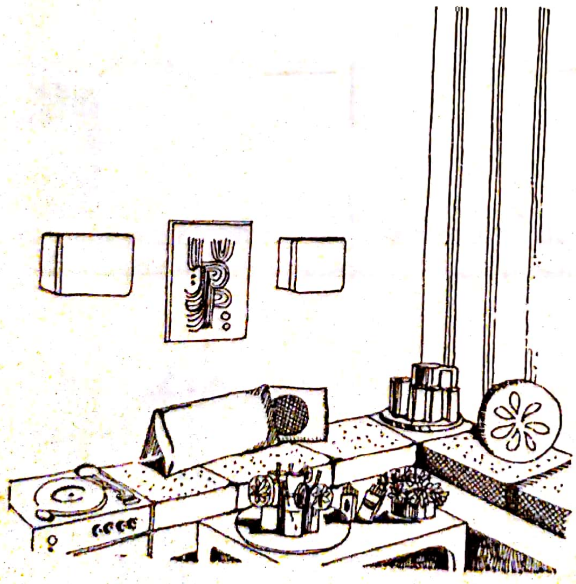


Fig. 2.88. Iluminarea unui colț de odihnă.

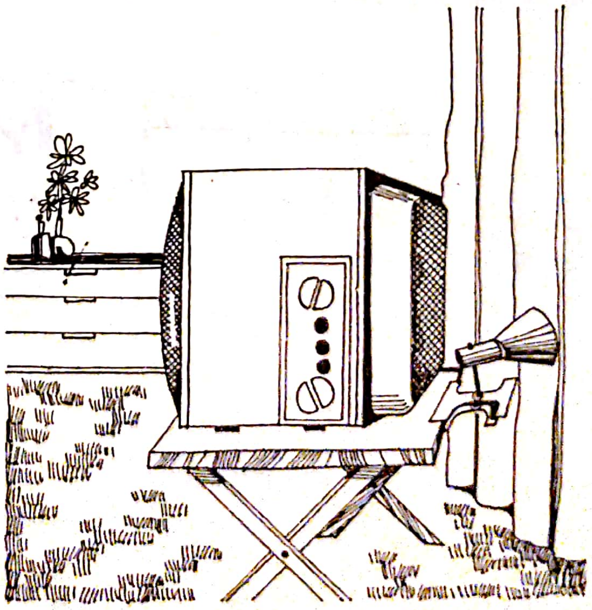


Fig. 2.89. Lampă plasată în spatele televizorului.

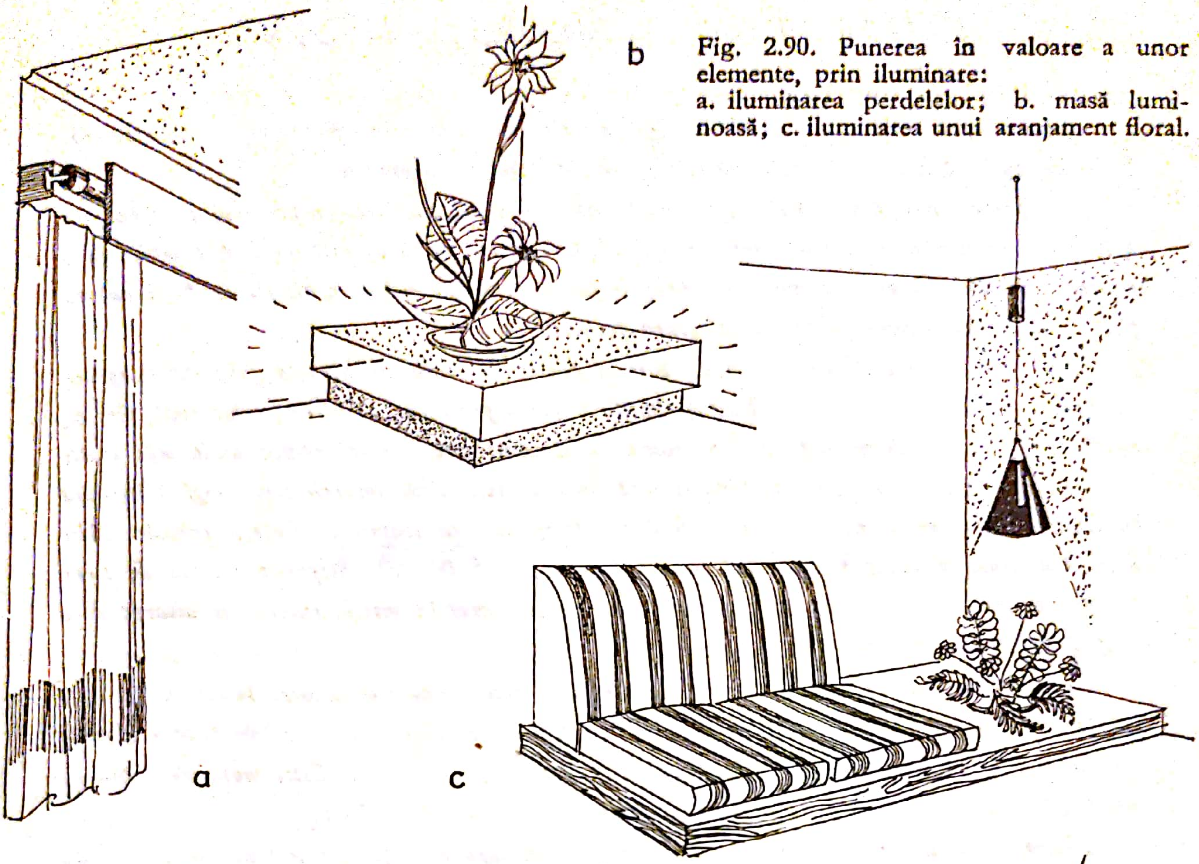


Fig. 2.90. Punerea în valoare a unor elemente, prin iluminare:
a. iluminarea perdelelor; b. masă luminoasă; c. iluminarea unui aranjament floral.

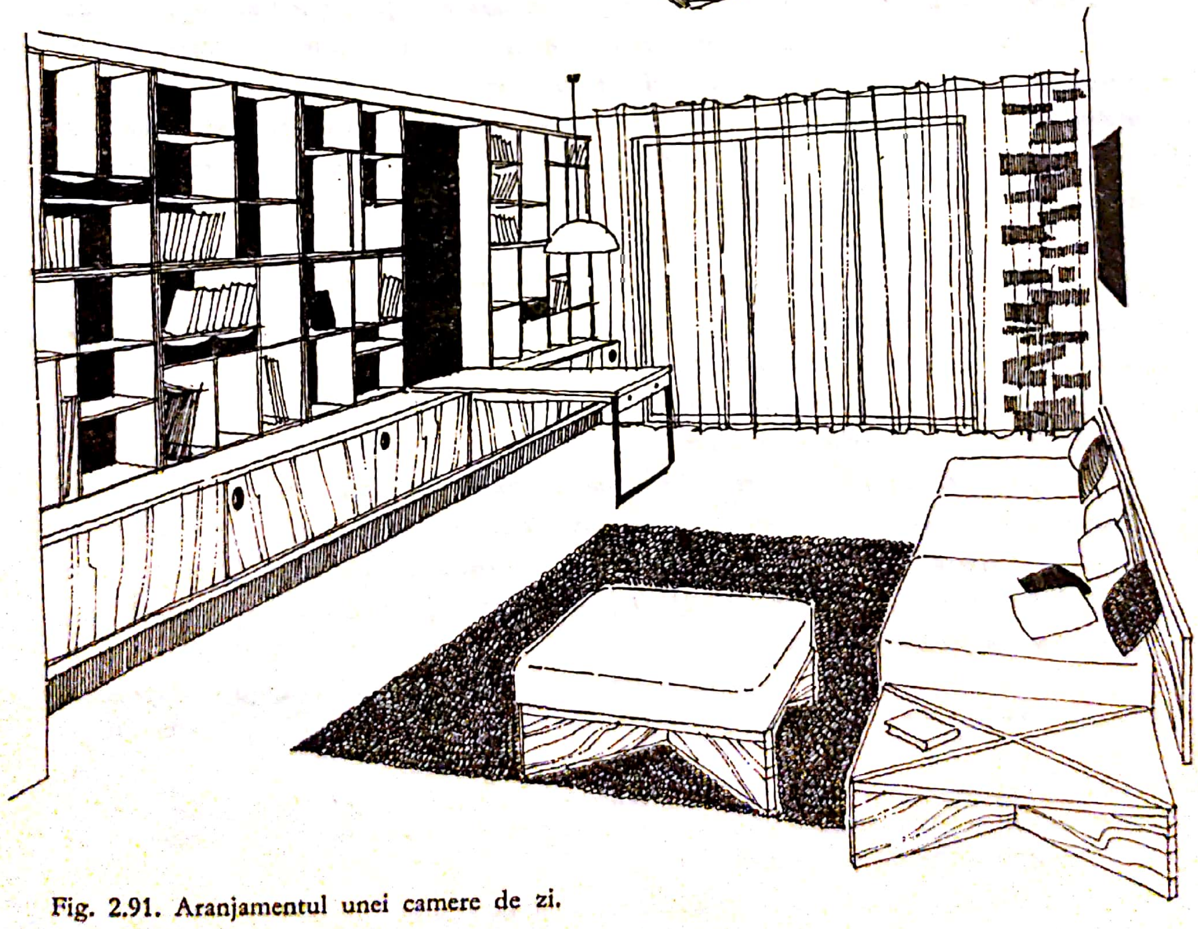


Fig. 2.91. Aranjamentul unei camere de zi.

Scanned with OKEN Scanner

INTEGRAREA CU MEDIUL AMBIANT

Platon a spus că fericirea nu este altceva decît o chestiune de relații percepute în armonie. Relațiile cu ambianța naturală trebuie să fie întotdeauna armonice.

În Japonia cunoașterea subtilă a sitului * *este de mare semnificație în procesul de amenajare a spațiilor în general și a celor verzi în special. Cei ce vizitează această țară sînt izbiți de o calitate constantă a arhitecturii: construcțiile par excrescențe naturale ale sitului* * *și natura pare a fi creată anume pentru arhitectura locului.*

Fiind întrebat un arhitect japonez cum a reușit să realizeze această perfectă integrare cu mediul ambiant, a răspuns: « Foarte simplu. » Dacă proiectez, să zicem, o locuință, vizitez în fiecare zi bucata de teren pe care urmează să fie construită. Uneori rămîn acolo mai multe ore cu o rogojină și ceai. Uneori, pînă se lasă liniștea serii, cînd umbrele sînt lungi. Cîteodată în timpul orelor de muncă, cînd e forfotă pe străzi și cînd soarele strălucește orbitor. Alte dăți cînd ninge și chiar plouă, căci multe lucruri pot fi învățate despre o bucată de teren urmărind cum se joacă ploaia de-a curmezișul ei și se scurge în micile șuvoaie ce aleargă de-a lungul căilor naturale de curgere.

« Vizitez bucata de pămînt și rămîn acolo pînă cînd ajung s-o cunosc. Învăț să-i cunosc trăsăturile negative — forfota zgomotoasă a străzii ce trece prin apropiere, unghiurile ciudate ale stejarului prin care șuieră vîntul, partea lipsită de interes a priveliștii montane, lipsa de umezeală din sol, apropierea casei unui vecin de un colț al terenului.

« Învăț să-i cunosc trăsăturile bune — un grup mîndru de arțari, o lespede largă înălțată sus în spațiu deasupra unei căderi năvalnice de apă, ce se varsă jos într-o trecătoare adîncă. Ajung să cunosc curenții de aer răcoros și plăcuți ai verii care se ridică dinspre cascadă și se deplasează de-a curmezișul unui teren deschis. Simt poate mireasma înțepătoare și delicioasă a frunzelor de cedru pe cînd soarele cald se joacă printre ele dimineața. Acest petec de loc știu că trebuie să rămînă neatins.

« Știu unde va apărea soarele dis-de-dimineață, cînd căldura lui va fi foarte bine venită. Am învățat care sînt locurile ce vor fi izbite de lumina lui aspră și orbitoare, cînd arde fierbinte și pătrunzător pînă tîrziu după amiaza și din care locuri apusul pare să radieze culorile cele mai bogate în pacea de amurg a serii tîrzii. M-am minunat de lumina schimbătoare și pestriță și de culorile proaspete și blînde ale desișului de bambus, și am urmărit ore în șir păsările cîntătoare cu creste stacojii care își fac cuibul și se hrănesc acolo.

Ajung să simt cu mare plăcere raportul subtil dintre bolovanul proeminent de granit și profilul proeminent tot de granit al coastei de munte de peste drum. Lucruri mărunte, s-ar putea gîndi cineva, dar toate spun același lucru: iată esența acestui petec de pămînt, iată spiritul său adevărat. Păstrează acest spirit și el va pătrunde pretutindeni în grădinile tale, casele tale, în propria-ți viață.

după JOHN ORMSBEE SIMONDS
(din vol. *Arhitectura peisajului)*

---

* *Nota editurii.* Noțiunea de sit nu are echivalent în limba română. Ea reprezintă o sferă mai largă decît amplasamentul propriu-zis și înseamnă o parte a teritoriului prezentînd o unitate geografică, biologică sau umană.

3. SPAȚIILE PLANTATE ȘI LOCUINȚA

Și... dacă viața-i trecătoare să-i semănăm în cale trandafiri

MONTAIGNE

3.1. PLANTAȚII ÎN INTERIOR

Plantele și-au cucerit de mult un loc important în aproape toate căminele. Azi, mai ales, ele sînt folosite ca elemente componente ale ansamblului locuinței, contribuind, împreună cu celelalte obiecte de mobilier și decor, la crearea ambianței căminului modern, subordonîndu-se acesteia ca volum, culoare, formă și linie. Cu bogăția de culori delicate și cu liniile lor grațioase ele aduc un «ce» misterios și plin de farmec (fig. 3.1).

Fig. 3.1. Scindapsus aureus.

3.1.1. PLANTE ÎN GHIVECE

a. ALEGEREA PLANTELOR

Se face după criterii atît ecologice (cerințele față de lumină, temperatură și umiditate) cît și estetice (integrarea în ansamblu, dominanță și alternanță).

În acest sens, este necesar să cunoaștem cîteva dintre condițiile esențiale de trai ale plantelor pe care le cultivăm, pentru a le crea, și în căminul nostru, o ambianță cît mai apropiată de cea a locului lor de origine.

Plantele cu frunziș mare și bogat, adeseori verde închis, de exemplu: ferigi, ghețișoară *(Begonii)*, Phylodendron (fig. 3.2), provin din regiuni tropicale și cer deci și în locuințele noastre temperaturi mai ridicate, atmosferă umedă și lumină difuză.

Plantele cu frunze aciculare, de exemplu: umbra iepurelui *(Asparagus)*, cele acoperite cu un strat de ceară, floarea de ceară *(Hoya)*, ca și plantele cu frunziș colorat, urzicuță *(Coleus)*, sau cu frunze și tulpini îngroșate din cauza rezervelor de apă (cactuși, peperonii etc.) sînt plante iubitoare de lumină, aer relativ uscat și pămînt în care apa nu stagnează niciodată (fig. 3.3).

În timpul iernii, plantele pot fi ținute în încăperi mai puțin luminate decît vara și necesită chiar temperaturi mai scăzute și apă mai puțină.

Alegerea lor trebuie să se facă în funcţie de punctul cardinal înspre care este expusă fereastra pe al cărei pervaz dorim să le aşezăm:

Fig. 3.2. Phylodendron.

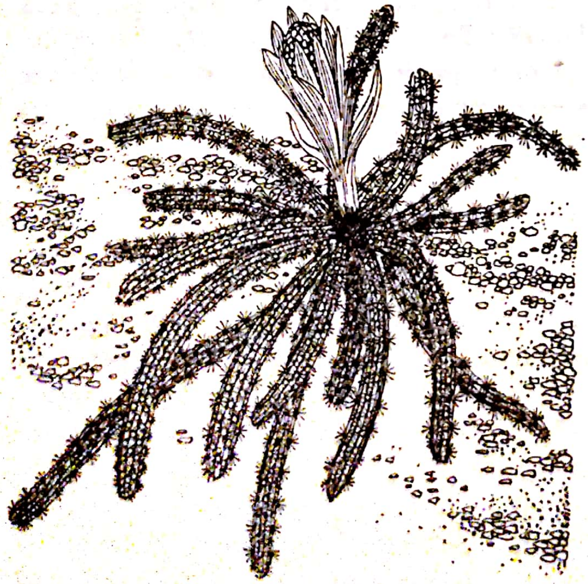


Fig. 3.3. Cactee înflorită.

— pentru o fereastră expusă spre nord vom alege, de exemplu, o liană cu frunze decorative *(Cisus antarctica Peperonia)* (fig. 3.4) în diverse varietăţi, cu frunziş în felurite tonuri de verde sau o liană potos *(Scindapsus)* cu frunze pătate cu galben; violete africane *(Saintpaulia)*, plantă scundă cu frunze păroase şi numeroase flori mov, violet, alb sau roz; ferigi diverse, ca: Nephrolepis, Adianthum, crin verde *(Chlorophytum variegatum)*, plantă cu frunze frumos arcuite, vărgate cu alb;

— pentru o fereastră expusă spre est sau vest se recomandă plante cu frunze panaşate ca: dracena *(Dracaena deremensis)* — plantă erectă cu frunze lanceolate, elegant curbate, adeseori vărgate cu alb sau galben; Fittonia — plantă pitică, tîrîtoare, cu nervurile frunzelor colorate în roz sau alb; obrăznicuţa sau telegraful *(Tradescantia)*—plantă tîrîtoare sau pendulă, cu frunze variat colorate în: verde, verde cu alb, verde cu argintiu, roşu; Saxifraga sarmentosa — plantă pitică cu frunze rotunde verde roşcat, cu desene mai deschise, cu fire lungi (stoloni) la ale căror capete apar plante noi; umbra iepurelui *(Asparagus sprengeri)*;

— pentru o fereastră expusă spre nord-est sau nord-vest: se recomandă odogaci *(Croton)* — plantă erectă cu frunziş colorat parţial în roşu sau galben; ciclamen *(Cyclamen)* — plantă cu bulb, frunziş decorativ şi numeroase flori albe, roz, roşii, lila etc.; begonii decorative, atît prin coloritul frunzelor, cît şi prin florile lor delicate; violete africane *(Saintpaulia)*, Fatshedera — plantă cu frunze frumos decupate;

— pentru o fereastră expusă spre sud (care trebuie să fie prevăzută cu un sistem de umbrire) se recomandă: Billbergia nutans — plantă cu frunze înguste, verde-albăstrui şi flori interesant colorate în galben, roz şi albastru; Fittonia, obrăznicuţa sau telegraful *(Tradescantia)* în diverse culori; Asparagus plumosus — o varietate de umbra iepurelui, cu frunziş delicat; urzicuţa *(Coleus hybridus)*, cu frunze frumos colorate; Sansevieria — cu frunze lanceolate, striate cu alb sau galben.

Zonele cele mai puţin luminate dintr-o cameră, şi deci şi cele mai puţin favorabile dezvoltării plantelor, sînt cele aflate între ferestre, în dreapta şi stînga acestora.

Pentru îmbunătăţirea condiţiilor de lumină în perioada de iarnă, se poate folosi iluminatul suplimentar al plantelor. Rezultate bune s-au obţinut folosind o lampă de 100 W timp de 4 ore în octombrie, 6 ore în noiembrie, 8 ore în decembrie, 8 ore în ianuarie, 7 ore în februarie, 5 ore în martie, 3 ore în aprilie. Distanţa optimă dintre plante şi sursa de lumină se recomandă a fi de 1,5 m pentru Begonia (fig. 3.5), Cyclamen — floarea flamengo *(Anthurium)* — plante de umbră; 1,0 m pentru odogaci *(Croton)*, violete africane *(Saintpaulia)*, dracena (fig. 3.6) — plante de semiumbră; 0,75 m, pentru plante de lumină ca: palmieri, cactuşi etc. Un astfel de iluminat suplimentar poate împiedica lungirea lăstarilor şi îngălbenirea frunzelor în perioada de iarnă.

În funcţie de cerinţele plantelor faţă de temperatură, deosebim trei categorii de plante:

— plante iubitoare de căldură (15—20°C ziua, şi cel puţin 12°C noaptea): Phylodendron, Sansevieria, Monstera, calã *(Calla)*, Adianthum, odogaci *(Croton)*, potos *(Scindapsus)*;

Fig. 3.4. Cissus antarctica.

Fig. 3.5. Bignonia radicans.

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 3.6. Dracaena deremensis.

— plante pentru camere temperate (ziua 10—15°C, noaptea nu mai puţin de 8°C): umbra iepurelui *(Asparagus plumosus)*, crin roşu *(Clivia)*, crin verde *(Chlorophytum)*, Kalanchoe, struţişor *(Selaginella)* etc.;

— plante pentru temperaturi scăzute (8—12°C): umbra iepurelui *(Asparagus)*, Cyclamen, cerceluşi *(Fuchsia)*, muşcate *(Pelargonium)*, leandru *(Nerium oleander)*, azalee *(Azalea)*, palmieri, cactuşi.

Temperaturile indicate mai sus reprezintă temperaturi de iarnă: vara, în perioada de vegetaţie intensă, plantele suportă căldură şi lumină mai multă.

Unele plante se dezvoltă satisfăcător, atît în camere cu temperaturi ridicate, cît şi cu temperaturi medii, altele la fel de bine la temperaturi medii sau scăzute (v. şi tabelul 3.1). Important este ca diferenţa de temperatură între zi şi noapte să nu depăşească 5—7°C.

Dacă alegerea unor plante de apartament, care să corespundă din punct de vedere al cerinţelor lor faţă de lumină şi căldură, constituie o problemă ce se poate rezolva relativ uşor, este ceva mai greu să găsim plante adaptate atmosferei uscate a majorităţii apartamentelor noastre. Provenind, în majoritatea cazurilor, din regiuni tropicale sau subtropicale, plantele de apartament cer, în general, pentru o bună dezvoltare, un grad ridicat de umiditate a aerului. Putem enumera totuşi o serie de plante care suportă destul de bine aerul uscat: în primul rînd cactuşii: limba soacrei *(Opuntia)*, Cereus, Echinocactus etc., precum şi alte plante cu rezerve de apă în frunze sau tulpină — plante suculente ca: Agave, Aloë, Gasteria, Sedum etc., provenind din regiuni cu atmosferă uscată (deşerturi sau munţi înalţi); mai rezistă la aer uscat şi: crinul verde *(Chlorophytum)*, floarea de ceară *(Hoya)*, Ficus, Monstera, crinul roşu *(Clivia)*, Sansevieria.

În ceea ce priveşte volumul, trebuie să avem în vedere că rareori plante mari ca Monstera (fig. 3.7), Ficus (fig. 3.8 şi 3.9), sau palmieri îşi vor găsi un loc potrivit în locuinţele moderne. Dacă dorim să avem un element verde pe verticală, putem folosi lianele de apartament, cu frunziş mai mic decît cel al Monsterei şi deci mai potrivite cu mărimea apartamentului ca: Phylodendron, potos *(Scindapsus)*,

Fig. 3.7. Monstera deliciosa.

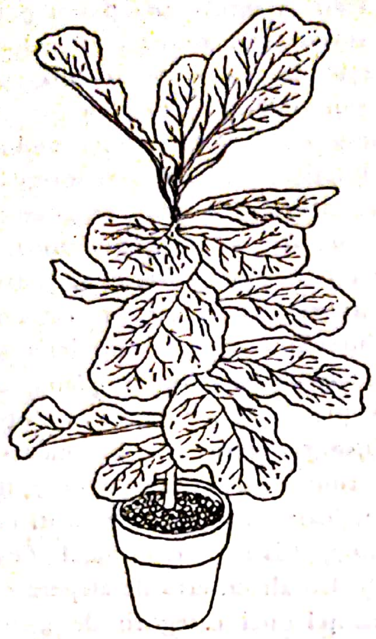


Fig. 3.8. Ficus pandurata.

Fig. 3.9. Ficus elastica decora.

Cissus etc. Se pot planta mai multe fire la un loc, sau în asociaţie cu cîteva ferigi, begonii sau violete africane, în ghivece mari, îmbrăcate în împletituri de nuiele sau papură, în vase de ceramică, sau într-o lădiţă de lemn. Suportul folosit va fi un grilaj de fier forjat, de bambus (fig. 3.10) sau stuf italian (*Arundo donax* — specie care creşte uşor şi la noi în ţară) etc.

În ceea ce priveşte culoarea, vom ţine seama că verdele-gălbui sau uşor albăstrui al frunzişului, caracteristic majorităţii plantelor de apartament, se armonizează uşor cu culorile interioarelor noastre.

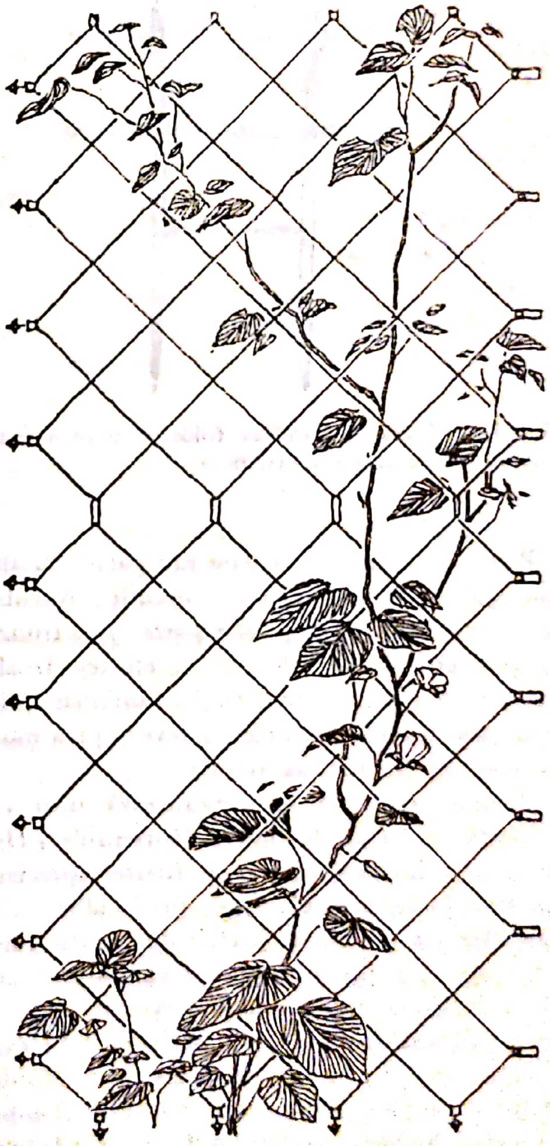


Fig. 3. 10. Grilaj pentru liane.

Scanned with OKEN Scanner

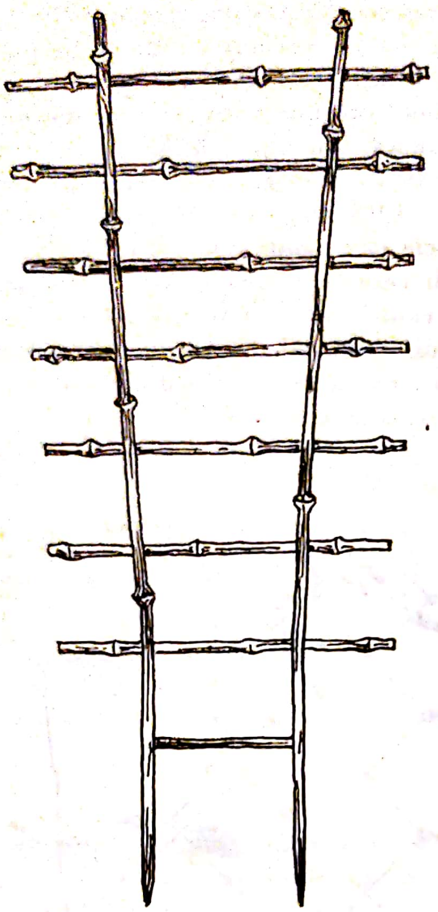


Fig. 3.11. Scara de bambus folosită pentru susţinerea plantelor de apartament.

Plantele cu frunze vărgate sau pătate cu alb sau galben — Sansevieria laurentii, Aucuba japonica, crinul verde *(Chlorophytum)* cu frunze vărgate cu alb se folosesc cu efecte vizuale plăcute în punctele mai puţin luminoase din apartament, chiar dacă ele nu rezistă prea mult în condiţii de lumină redusă.

Plantele cu flori se armonizează uşor cu celelalte culori ale locuinţei. Hortensiile *(Hydrangea)*, de exemplu, sînt foarte apreciate pentru inflorescenţele lor mari albe, roz sau bleu (se găsesc în florării din martie pînă în iunie) ca şi pentru faptul că rămîn în floare timp de două, trei săptămîni. Aşezate pe sol, se profilează frumos pe o mobilă îmbrăcată în skai negru sau verde închis. Calceolariile galbene iluminează un interior în care domină culorile închise, iar Primula şi Cyclamen, uneori în culori mai dificile, sînt de mare efect cînd au ca fundal pereţi sau perdele în culori pastelate, sau atunci cînd culoarea lor se regăseşte în stofa de mobilă, draperii, covoare sau tablouri. Plantele se aleg în concordanţă cu forma şi linia mobilierului. Într-un interior clasic, se recomandă plante cu forme delicate şi linii graţioase: ferigi, umbra iepurelui *(Asparagus plumosus)*, begonii etc. Într-un interior modern, se potrivesc fie plante avînd şi ele linii nete, precise, caracteristice mobilierului modern: Sansevieria, Cyperus, cactuşi şi alte plante grase, fie plante sau combinaţii de plante mai exuberante: umbra iepurelui *(Asparagus plumosus)*, obrăznicuţa *(Tradescantia)*, crinul verde *(Chlorophytum)*, fie plante urcătoare: liane cu lăstari şerpuitori ca: potos *(Scindapsus)*, Cissus, ceasornicul *(Passiflora)* (fig. 3.12). Un alt criteriu de alegere este acela al dominanţei unei categorii de plante (dacă avem pasiuni de colecţionar), sau al alternanţei unor plante cît mai diferite ca formă şi culoare, ce se completează însă armonios (dacă sîntem amatori de variaţie şi diversitate). Important este să nu facem din căminul nostru o mini-

Fig. 3.12. Ceasornic — Passiflora coerulea.

grădină botanică, cu plante adunate și înșirate la întîmplare. Cactușii, violetele africane, plantele cu frunziș colorat, se pretează la alcătuirea unor colecții interesante ce se pot cultiva cu succes în apartamente. Diferite specii de cactuși ca: Cereus, Echinocactus, Mammillaria, limba soacrei *(Opuntia)* etc. și de alte plante suculente ca: Sedum, Peperonia, Aloë, Haworthia, Casteria, iarba grasă *(Crassula)*, Kalanchoe, Echeveria se pot așeza pe pervazul unei ferestre, pe o măsuță special construită sau într-o jardinieră, bine luminate. Ele conferă o notă caracteristică camerei respective.

Plante cu frunze colorate ca Begonia în cele mai variate tonuri de verde, odogaci *(Croton)*, Aucuba japonica, crinul verde *(Chlorophytum)*, telegraful *(Tradescantia)*, Pilea, Sansevieria etc. se mulțumesc și cu ceva mai puțină lumină și pot fi grupate atît pe măsuțe scunde, în jardiniere cu picioare, cît și în jardiniere la sol (fig. 3.13).

Violetele africane ne încîntă nu numai prin diversitatea culorilor (alb, cîteva tonuri de roz, lila, violet), prin flori simple și învoalte, ci și prin diversitatea frunzelor: frunze netede sau gofrate, verde închis, verde cu desene gălbui etc. Ele se pot combina cu succes și cu

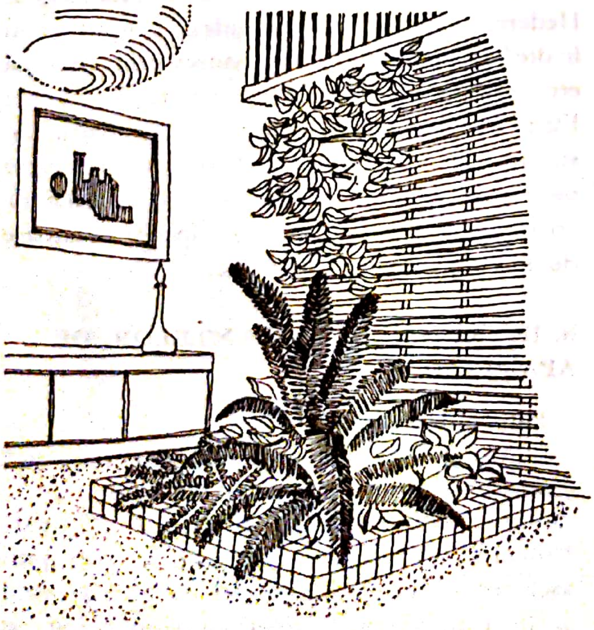


Fig. 3.13. Jardiniera la sol din cărămidă aparentă.

ferigi ca: Adianthum, Nephrolepis, obținîndu-se astfel un ansamblu mai aerat.

Pentru amatorii de variație se recomandă asociații de plante în care alternanța formelor, înălțimilor, culorilor, structurilor, creează farmecul și specificul aranjamentului respectiv. Astfel, frunzele aproape rotunde ale unor varietăți de Begonie sau Peperonia alternează cu cele lanceolate ale Sansevieriei; formele erecte odogaci *(Croton)*, Ficus, cu formele tîrîtoare sau pendente: Fittonia, Pilea, telegraf *(Tradescantia)*, crin verde *(Chlorophytum)*; formele compacte ale violetelor africane *(Saintpaulia)*, cu formele dantelate ale ferigilor Adianthum, Nephrolepis sau Asparagus plumosus; frunzele violet închis de Setcresia, cu cele verde-gălbui ale unor varietăți de urzicuță; suprafețe netede, lucioase (Phylodendron, Hoya) cu altele păroase sau chiar gofrate — unele varietăți de violete africane *(Saintpaulia)*, Peperonii.

Aceste asociații, care se dezvoltă foarte bine în jardiniere la sol, pot merge de la trei plante (violeta africană, ferigă, crin verde-vărgat), plantate într-un vas de ceramică, pînă la acelea care dau impresia unor adevărate jungle în miniatură.

Un singur ghiveci cu o Primulă, Cyclamen sau Gloxinie înflorită sau chiar cu o plantă fără flori, ca umbra iepurelui, Nephrolepis, creează o ambianță plăcută. Introdusă într-un coșuleț din împletitură de nuiele, din material plastic discret colorat, sau în vase de ceramică sau aramă, planta își găsește locul nu în mijlocul mesei de sufragerie, de unde va fi mutată de mai multe ori pe zi, și nici pe colțul biroului, unde se pierde între cărți și hîrtii, ci pe un gheridon, o comodă sau, și mai bine, pe o măsuță sau banchetă joasă, special amenajate pentru flori. Acolo, Primulei, Cyclamei sau Gloxiniei înflorite le mai putem adăuga și alte plante decorative prin forma și coloritul frunzișului, prin mișcarea grațioasă a lăstarilor sau frunzelor. Și astfel ajungem la al doilea mod de folosire a plantelor în apartamentul nostru și anume în *asociații de plante*. Acestea se pot executa cu plante care rămîn în ghiveci. Pentru un loc mai luminos se recomandă plante înflorite (Primula, Cyclamen, Kalanchoe, Amaryllis), care se schimbă de cîte ori floa-

rea se ofilește, și o asociație de plante verzi, diferite ca port, formă, dimensiune și structură a frunzelor și a tonului de verde (Asparagus, Aucuba, Tradescantia, Helixine, Sansevieria, Peperonia, în diverse specii și varietăți). Pentru un loc mai puțin luminos folosim, ca plantă înflorită, Gloxinia, Calceolaria, violeta africană, iar ca plante verzi, Begonia rex sau alte begonii cu frunziș decorativ precum și Adianthum, Nephrolepis (ferigi de apartament), crini, Pilea etc.

Măsuța sau bancheta pe care se așază florile se recomandă a fi îmbrăcată cu un material rezistent la apă. Cele mai bune rezultate le obținem cînd blatul, în formă de tavă puțin adîncă (5—8 cm), poate fi acoperit cu un strat de pietriș spălat, scăldat de apă, în așa fel încît ghivecele așezate pe pietriș să fie mereu înconjurate de o atmosferă umedă, fără a sta direct în apă. Același sistem se recomandă și cînd avem posibilitatea de a așeza florile pe un pervaz mai lat. Într-un apartament mai spațios, plante mari ca Ficus, Phylodendron, Monstera, Dracaena, palmieri, așezate pe o mică platformă de marmură, plăci de ceramică etc., pot aduce o notă cu totul personală.

O altă posibilitate de a folosi plantele în apartament constă în plantarea lor în vase speciale, jardiniere, coșuri, jardiniere la sol. O mică asociație de plante, de mare efect, se poate obține ușor prin alăturarea frunzelor mai compacte ale violetei africane cu cele delicat dantelate ale ferigii de apartament, și cu cele interesant colorate ale crinului verde. Plantele grase (cactușii și plantele suculente) se pretează de asemenea foarte bine pentru astfel de mici aranjamente.

Jardinierele mai mari, de forme variate, dar totdeauna simple și elegante, care pun în evidență frumusețea plantelor, își găsesc locul în apartamentele mai mari și mai bine luminate.

Impresia de vegetație naturală o putem obține într-o locuință mai spațioasă, care are un perete vitrat pînă la podea, folosind jardiniere la sol (fig. 3.13). Acestea pot avea o bordură de 10—20 cm din cărămidă, ceramică sau marmură deasupra pardoselii sau se pot termina sub nivelul acesteia; pot fi formate

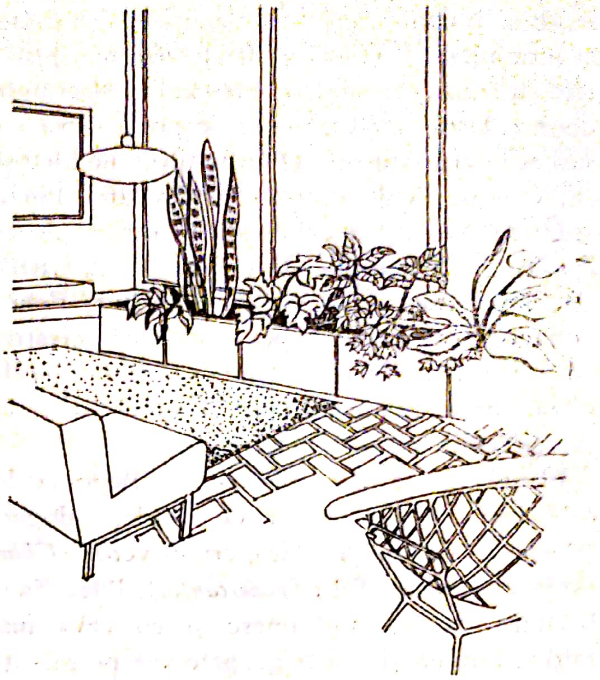


Fig. 3.14. Jardiniera în fața ferestrei.

dintr-o vană zidită, cu scurgere spre exterior sau pot fi în legătură directă cu pămîntul. Plantele mari pot fi introduse cu ghiveciul sau hîrdăul în care sînt plantate, iar cele mici, direct într-un strat de pămînt de cel puțin 25 cm. În aceste jardiniere, asociația de plante va avea mai multe etaje: un covor de plante pitice sau tîritoare (Helixine, Pilea, Tradescantia, Hedera, Saintpaulia, Fittonia), grupuri mai înalte de begonii, ferigi, Sansevieria, dracenă etc. dominate (lateral) de plante înalte ca: Ficus, Phylodendron, Monstera, palmieri. Un suport din bambus, fier forjat, copac uscat ne va da posibilitatea să folosim și liane de apartament ca: Scindapsus, specii urcătoare de Phylodendron, Cissus etc.

b. ÎNTREȚINEREA PLANTELOR DE APARTAMENT

Este util să știm că:

— variațiile bruște de temperatură provoacă căderea bobocilor și deci trebuie evitate;

— combaterea uscăciunii aerului din apartamentele cu încălzire centrală se face prin așezarea plantelor pe o tavă cu pietriș umed și prin pulverizarea apei pe frunze (nu pe flori și nu pe frunze păroase);

— prea multă apă este mai dăunătoare decît prea puțină;

— este preferabil să udăm florile mai rar, dar pătrunzător, decît des și superficial;

— plantele cu frunze păroase se udă prin imersiune într-o farfurioară cu apă, pentru a împiedica umezirea frunzelor, care putrezesc ușor; ghiveciul nu trebuie să stea încontinuu în apă, căci în acest caz aerul nu mai poate pătrunde în pămînt, iar rădăcinile sînt în pericol să putrezească;

— apa cea mai bună pentru udat este cea de ploaie sau zăpadă; ea trebuie să aibă tem-

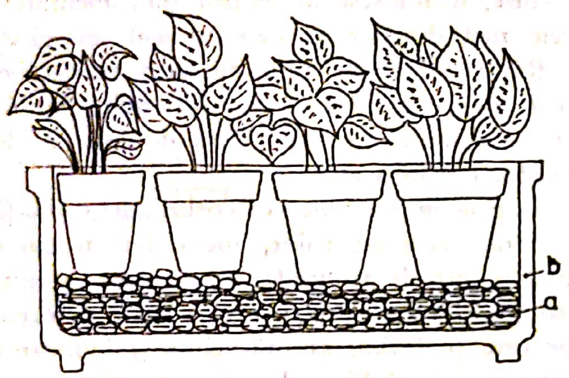


Fig. 3.15. Vas cu pietriș și apă: a. pietriș + apă; b. nivelul apei.

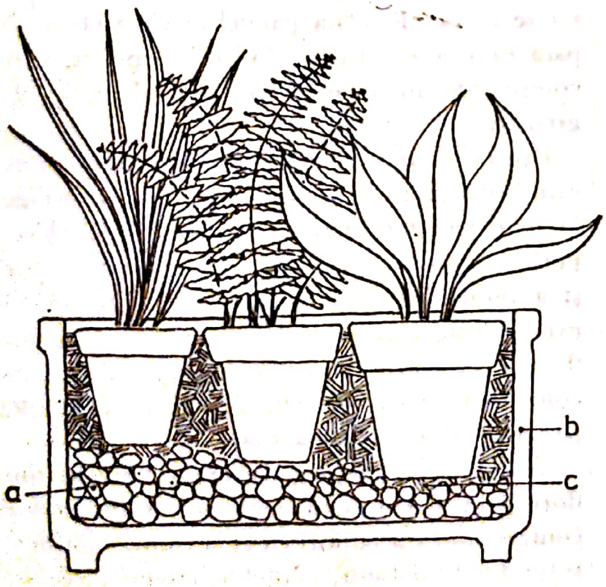


Fig. 3.16. Îmbunătățirea condițiilor de mediu pentru plantele de apartament prin așezarea lor într-un vas cu pietriș, apă și turbă:
a. pietriș; b. turbă; c. nivelul apei care trebuie să fie mai jos decît baza ghiveciului.

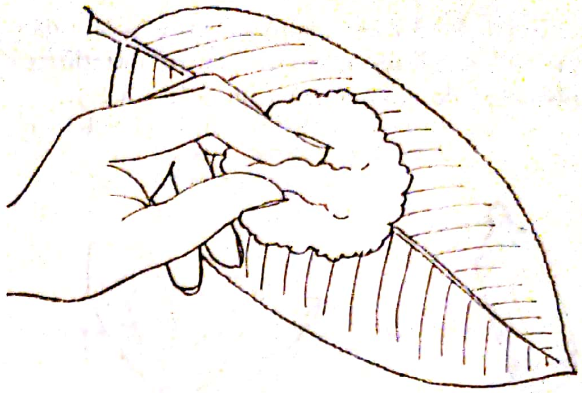


Fig. 3.17. Măsuri de întreținere a plantelor de apartament. Curățirea frunzelor de praf cu ajutorul unui tampon de vată muiat în apă călduță.

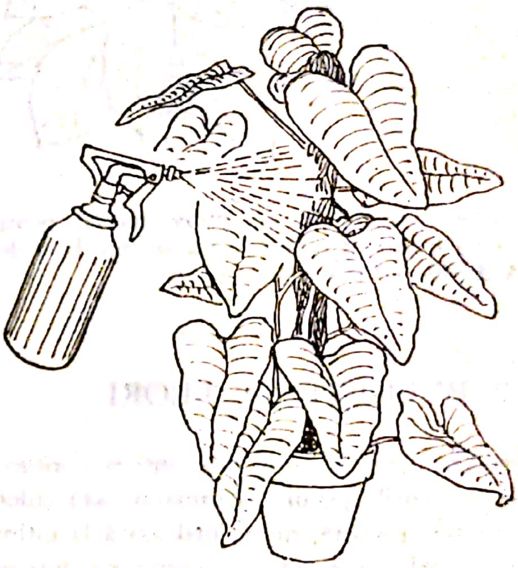


Fig. 3.18. Crearea unei atmosfere umede în jurul plantelor de apartament, prin vaporizare de apă.

peratura mediului ambiant. Udatul cu apă prea rece provoacă pete brune pe frunze (la Ficus);

— plantele au nevoie de aer curat, neviciat; este deci necesară aerisirea abundentă a încăperilor, dar fără ca aerul rece să lovească direct plantele (aerisire printr-o cameră învecinată);

— amestecul de pămînt cel mai potrivit este acela care se apropie cel mai mult de pămîntul în care planta crește în stare spontană. Amestecurile de pămînt sînt formate de obicei din două părți de pămînt greu (de grădină), o parte pămînt de frunze sau turbă, o parte mraniță (bălegar descompus), o parte nisip.

Scanned with OKEN Scanner

În tabelul 3.1 sînt cuprinse principalele date privind condițiile necesare pentru întreținerea plantelor de apartament (fig. 3.15—3.19).

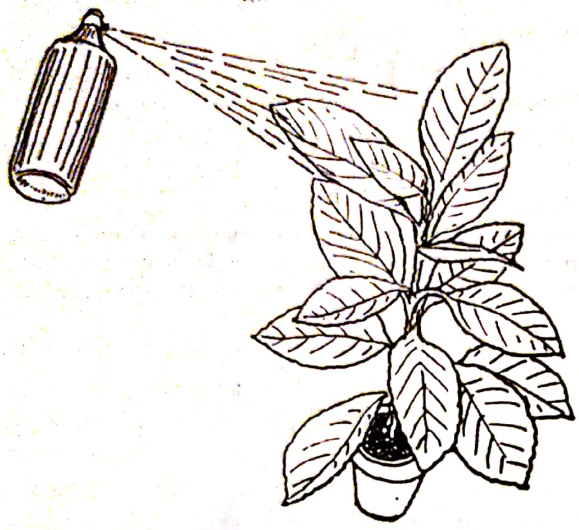


Fig. 3.19. Pulverizarea cu spray special pentru lustruirea frunzelor (pulverizarea se face la o distanță de 40—50 cm față de plantă).

3.1.2. BUCHETE DE FLORI

Arta aranjării florilor este într-o continuă evoluție. Florile primite, cumpărate sau culese din grădina noastră, nu se mai așază la întîmplare în orice vas, ci se « compun » într-un buchet armonios, echilibrat, în care fiecare floare își are locul ei bine stabilit. La această transformare și rafinare a gustului a contribuit răspîndirea cunoștințelor despre « Ikebana », străvechea artă a aranjării florilor în Japonia.

a. GENERALITĂȚI

Pentru a obține aranjamente reușite de buchete (flori și ramuri) este necesar să ținem seama de anumite principii și reguli privind proporția, echilibrul, ritmul, punctul de convergență și contrastul formelor și culorilor.

Proporția este raportul dintre părțile compoziției florale și compoziția în ansamblu (aranjament, vas, ambianță).

În cazul vaselor înalte, înălțimea buchetului trebuie să fie egală cu o dată și jumătate (sau chiar dublu) înălțimea vasului, iar în cazul vaselor plate, cu o dată și jumătate adîncimea plus lățimea cea mai mare.

Cînd într-un buchet folosim trei culori, proporția lor (în suprafață) trebuie să fie 5 : 3 : 1 (5 corespunzînd culorii celei mai deschise, iar 1 celei mai intense).

Echilibrul se obține prin alegerea atentă a mărimii frunzelor și florilor, a lungimii și poziției ramurilor, a grupării culorilor. Astfel, florile mai mari sau mai înflorite se așază spre baza aranjamentului, bobocii și florile mai delicate, mai aerisite, spre vîrf și spre exterior. De asemenea, culorile mai intense, mai închise, se folosesc în centrul aranjamentului, cele mai deschise și delicate spre margine.

Ritmul se obține prin mișcarea pe care o dăm aranjamentului cu ajutorul unor ramuri sinuoase sau curbe, a unor tije de flori sau de verdeață grațios aplecate.

În general este bine să folosim linia naturală a florilor și a ramurilor, uneori putem aplica însă și metode artificiale, de exemplu: rigidizarea tijelor cu sîrmă, pentru a le da mișcarea pe care o dorim, sau răsucirea și înnodarea ramurilor de răchită ude, adeseori cojite, care, atunci cînd se usucă, păstrează linia și mișcarea pe care le-am imprimat-o.

Punctul de convergență: ramurile sau florile nu se așază niciodată paralel și ele trebuie să pară că pornesc toate din același punct, care corespunde în general cu centrul optic de greutate.

Punctul de atracție al compoziției este cel pe care-l observăm în primul rînd, care ne atrage în mod spontan atenția. Se găsește de obicei puțin deasupra centrului de greutate optic și a punctului de convergență. Se realizează prin folosirea elementului de interes maxim: floarea cea mai interesantă sau cea mai frumos colorată, frunze cu structură sau desen deosebit, panglici, globuri, după caz.

Contrastul se obține, la aranjamentele din flori, prin juxtapunerea formelor și a culorilor contrastante atît la flori cît și la frunze: formele rotunde ale daliilor, crăițelor, cîrciumăreselor, cu cele de spic alungit ale gladiolelor, nemțișorilor, cafeluțelor; frunzele lanceolate de stînjenel sau gladiole în contrast cu frunzele rotunde de begonia.

TABELUL 3.1

DATE PRIVIND PLANTELE DE APARTAMENT

Tipuri de sol:

Tip I = 2 părţi pămînt de frunză
2 părţi mraniţă
1 parte turbă
1 parte nisip

Tip II = 2 părţi pămînt de frunză
2 părţi mraniţă
1 parte turbă
2 părţi pămînt de grădină
1 parte nisip

Tip III = 2 părţi pămînt de frunză
1 parte pămînt de grădină
1 parte nisip

Perioada de înflorire se indică prin cifre romane: (I = ianuarie)

Denumirea plantei. Perioada de înflorire şi patria	Cerinţe faţă de:			Culoarea:		Înălţimea: cm
	Lumină	Temperatură	Sol	Frunzelor	Florilor	
Feriga tropicală (*Adianthum*) America Tropicală	semi-umbră umbră	15—20°	Tip I	verde	—	25—30
Umbra iepurelui (*Asparagus sprengeri*) Africa de Vest	soare semi-umbră	8—15°	Tip II	verde	—	30—40
Asparagus plumosus Africa de Nord	semi-umbră	10—15°	Tip I	verde	—	40—100
Aucuba Japonica Japonia	soare semi-umbră	8—15°	Tip I	verde cu galben	—	50—100
Azalea Asia de Est XII—IV	semi-umbră	8—12°	Tip I	verde	alb, roz, roşu	30—100
Begonii cu frunze decorative (*Begonia rex ş.a.*) India, Mexic, Africa, Asia	semi-umbră soare	10—20°	Tip I	verde argintiu, roşu	roz, galben	30
Calceolaria Chile, Peru III—IV	semi-umbră	8—15°	Tip II	verde	galben, roşu portocaliu punctată	25—30
Campanula isophylla IV—IX	semi-umbră	8—15°	Tip II	verde	alb albastru	15—20
Crin verde vărgat (*Chlorophytum variegatum*) Africa de Sud	soare semi-umbră	8—15°	Tip I	verde cu alb	albă	25—30
Cinerarie (*Senecio cineraria*) Insulele Canare II—IV	semi-umbră	8—15°	Tip II	verde	variate	30—40

Scanned with OKEN Scanner

(continuarea tabelului 3.1)

Denumirea plantei. Perioada de înflorire și patria	Cerințe față de:			Culoarea:		Înălțimea: cm
	Lumină	Temperatură	Sol	Frunzelor	Florilor	
Lămii (Citrus) Regiunea Mediteranei	soare	8—15°	Tip I	verde	alb, crem	100—200
Clivia Africa de Sud III—IV	semi-umbră	8—15°	Tip I	verde	portocaliu	30—40
Croton Arhipelagul Malaiez	soare semi-umbră	18—20°	Tip I	verde cu roșu sau cu galben	—	40—80
Urzicuță *(Coleus)* Jawa	soare semi-umbră	10—20°	Tip II	verde cu roșu, galben, portocaliu	albastru	25—30
Cyclamen	soare semi-umbră	8—12°	Tip I	verde cu desene mai deschise	alb, roz, roșu, lila	25
Cyperus Madagascar	semi-umbră	10—20°	Tip II	verde	—	120
Dracaena	semi-umbră	10—20°	Tip II	verde, verde cu alb sau galben	—	50—200
Ficus Asia de Sud	semi-umbră	10—20°	Tip I	verde, verde cu galben	—	300
Cerceluși *(Fuchsia)* Forma horticola	soare semi-umbră	8—12°	Tip II	verde	roșu cu violet, alb cu roz	100
Iederă *(Hedera)*	soare semi-umbră	8—15°	Tip II	verde, verde cu alb	—	100—300
Helixine	soare semi-umbră	8—15°	Tip II	verde	—	2
Trandafir chinezesc *(Hibiscus rosa sinensis)*	semi-umbră	8—15°	Tip II	verde	tonuri de roșu	200—300
Crin roșu *(Amaryllis)*	soare semi-umbră	8—15°	Tip II	verde	alb, roz, roșu, roșu, portocaliu	30—40
Hortensie *(Hydrangea)*	semi-umbră	8—12°	Tip II	verde	alb, roz, roșu albastru	40—50
Floarea de ceară *(Hoya)*	semi-umbră	8—15°	Tip II	verde cerat	roz	200 (liană)

Scanned with OKEN Scanner

(continuarea tabelului 3.1)

Denumirea plantei. Perioada de înflorire şi patria	Cerinţe faţă de: Lumină	Temperatură	Sol	Culoarea: Frunzelor	Florilor	Înălţimea: cm
Cactee şi suculente	soare	8—15°	Tip III	diverse tonuri de verde	diverse	variabilă
Kalanchoe	soare	10—15°	Tip II	verde	roşu-portocaliu	25—30
Monstera	semi-umbră	10—20°	Tip I	verde	crem	300—500
Ferigă tropicală (*Nephrolepis*)	semi-umbră umbră	10—20°	Tip I	verde	—	25—30
Leandru (*Nerium oleander*)	soare	8—12°	Tip II	verde	alb, galben	200
Passiflora	soare	8—12°	Tip II	verde	verde-bleu	300
Muşcate (*Pelargonium zonale*)	soare semi-umbră	8—12°	Tip II	verde	alb, roz, roşu, vişiniu	25—30
Muşcată pletoasă (*Pelargonium peltatum*)	soare semi-umbră	8—12°	Tip II	verde	roz, roşu vişiniu	25—30
Peperonia	semi-umbră	10—20°	Tip II	diverse tonuri de verde	alb, verzui	15—30
Phylodendron	semi-umbră umbră	15—20°	Tip I	verde	—	liană
Pilea	semi-umbră	10—15°	Tip II	verde-gălbui	—	tîrîtoare
Primulă (*Primula obconica*)	semi-umbră	8—15°	Tip II	verde	alb, roz, bleu, roşu	25
Violetă africană (*Saintpaulia*)	umbră semi-umbră	10—20°	Tip I	verde, verde-gălbui	alb, roz, lila, violet	10—15
Sansevieria	soare semi-umbră	10—20°	Tip II	verde, verde cu galben	alb-verzui	50—60
Potos (*Scindapsus*)	semi-umbră	15—20°	Tip I	verde cu galben	—	100—500 liană
Selaginella	semi-umbră	10—15°	Tip I	verde deschis	—	5—10
Calla (*Sin. Zantedeschia*)	umbră semi-umbră	10—20°	Tip II	verde	alb	30—40

b. ALEGEREA FLORILOR

Se face în funcție de anotimp, de încăperea în care se așază, de locul pe care-l vor ocupa în cameră, de culoarea și de tipul florilor.

Pentru a putea simți și în căminul nostru schimbările pe care le aduc anotimpurile în natură este bine să folosim pe cît posibil florile tipice sezonului respectiv. De exemplu: gladiolele, flori caracteristice verii.

Iarna se recomandă:

— plante tipice de seră (garoafe, fresia, jerbere etc.);

— aranjamente din flori uscate care își păstrează timp îndelungat culoarea naturală (flori de paie) și care pierd ceva din rigiditatea lor dacă li se adaugă și cîteva fire uscate de floarea miresei;

— buchete din ierburi și fructificații uscate pe care le putem culege vara și toamna în plimbări la munte și la mare (uneori găsim chiar și la marginea orașului tot felul de uscături cu forme interesante: spice de ierburi, scaieți, fructificațiile unor buruieni ca laurul, mătrăguna ș.a.);

— ramuri cu boabe colorate: măceș, păducel, dracila etc., culese toamna, înainte de îngheț, boabele își păstrează mult timp forma și culoarea;

— ramuri interesante prin linia lor: salcia sinuoasă *(Salix tortuosa)*, sau prin mugurii lor: fag, larița, ulm etc.;

— ramuri cu frunze colorate culese toamna și ținute 15—20 zile într-un amestec de 1/3 glicerină și 2/3 apă; astfel tratate, ele își vor păstra frunzele toată iarna.

Spre sfîrșitul iernii putem face să înflorească în casă ramuri de alun, arin, corn. Ramurile de Forsythia, gutui japonez, corcoduș, înfloresc mai repede dacă sînt îmbăiate 9—10 ore în apă avînd temperatura de 30°C.

Aranjarea florilor diferă și în funcție de destinația pe care o au camerele.

În vestibul, de obicei slab luminat, pata de culoare pe care o aduce un buchet simplu, monocrom, armonizat cu celelalte culori folosite este de preferat unei plante în ghiveci ce se va ofili din cauza lipsei de lumină.

În sufragerie, la executarea aranjamentelor se ține seama de coloritul feței de masă sau al seturilor, de veselă, de tipul de mobilier; într-o cameră modernă aranjamentele vor fi de preferință scunde, compacte, conținînd mai ales prin culoarea lor; într-o cameră stil ele pot fi mai înalte, dar este de dorit ca în acest caz buchetul să fie cît mai aerisit.

Camera de zi și de primire se decorează cu buchete mai bogate. La alegerea culorilor se va ține seamă de culoarea perdelelor, a covoarelor, a mobilierului și chiar a tablourilor. De exemplu, într-un buchet, așezat pe o măsuță, care se află în fața unui tablou, se va regăsi culoarea dominantă a tabloului; buchetul așezat pe măsuța scundă din fața grupului canapea-fotolii devine agreabil dacă culoarea florilor și cea a tapițeriei sînt complementare.

În birou, aranjamentele vor fi sobre, dominînd eleganța liniei, atît a florilor (se pot folosi și ramuri) cît și a vaselor utilizate.

În dormitor, se vor evita florile parfumate; seara se recomandă a fi scoase din cameră. Aranjamentele vor fi delicat colorate și grațioase.

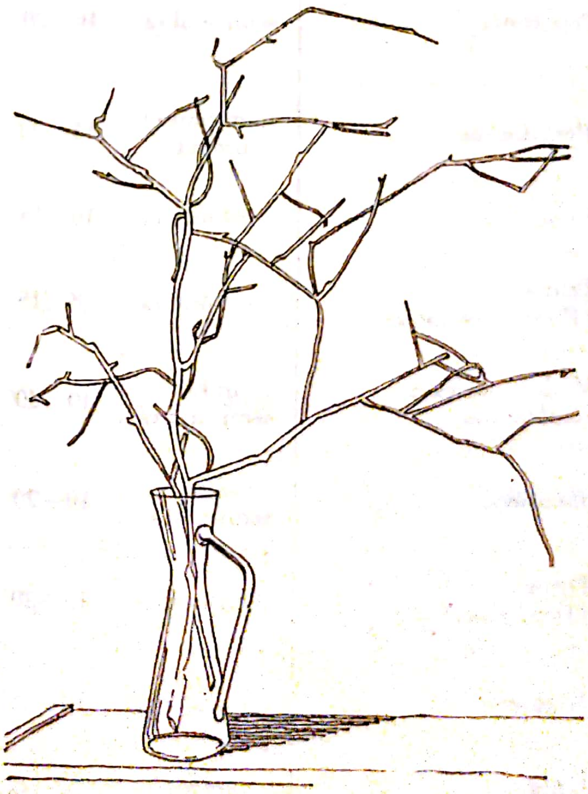


Fig. 3.20. Ramuri nude.

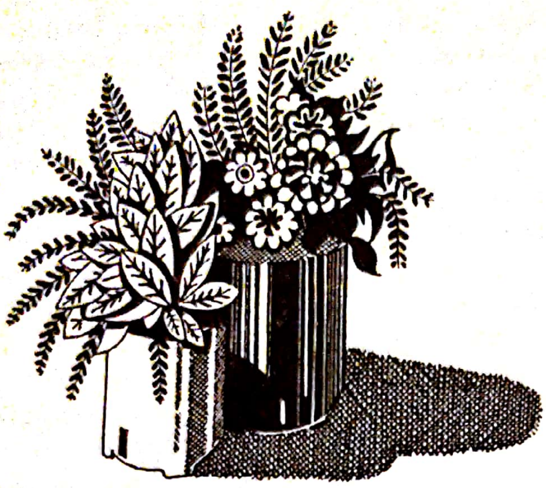


Fig. 3.21. Vase cu flori.

În camera copiilor sînt indicate buchete vesele, viu colorate, în vase cu stabilitate sau agățate pe perete.

A deprinde copiii cu regulile elementare ale aranjării florilor în vase este un început recomandabil de educație estetică.

Tipul și *dimensiunea* buchetului diferă în funcție de mobilă și înălțimea la care se așază. Este de dorit ca:

— pe un gheridon înalt, aranjamentul să fie scund sau descendent;

— așezat direct pe podea, aranjamentul floral trebuie să fie înalt și bogat;

— pe o măsuță scundă, văzut de sus, buchetul trebuie să fie scund și compus pe orizontală.

Un aranjament pentru masa de sufragerie, văzut din toate părțile, poate avea o formă simetrică. Compus, pentru a fi așezat pe o mobilă adosată la perete, va avea o singură față și va putea fi construit asimetric.

Culoarea buchetului va fi determinată, în general, de locul în care este așezat buchetul. Acesta va fi monocrom și destul de compact pe un fundal multicolor (tapete, perdea). Dacă folosim o singură varietate de flori, este bine ca ele să nu fie toate în același stadiu de dezvoltare; cîțiva boboci între florile mai deschise dau buchetului mai mult farmec.

Buchetul va fi policrom cînd se profilează pe un fundal liniștit (uni).

Se poate alcătui din:

— flori din aceeași specie în diverse tonuri ale unei culori de exemplu: din crăițe mergînd de la galben-crem la galben-portocaliu sau cărămiziu; din cîrciumărese în diverse tonuri de roz și roșu;

— flori din diverse specii și culori (margarete cu floarea rotundă, albe, roz, galbene, nemțișori albaștri în formă de spic, floarea miresei în formă de umbelă laxă). Astfel de buchete multicolore, rustice, tipice sezonului estival, sînt de mare efect, dacă li se adaugă cîteva spice de ierburi.

La compunerea buchetului putem combina: galben cu violet, galben cu cărămiziu, roz cu alb, portocaliu cu albastru. Culoarea galbenă trebuie folosită cu atenție, deoarece datorită ei buchetul poate deveni țipător.

Pe lîngă flori, întrebuințăm uneori în buchete și frunzișul florilor sau frunze ale altor plante. Efecte interesante se obțin cînd culoarea florilor și a frunzelor contrastează — flori roșii cu frunze de crin verde, vărgat cu alb (*Chlorophytum variegatum*); tufănele galbene cu frunze roșii de toamnă, rămurele de brad sau pin cu boabe roșii de măceș etc., sau cînd în frunzișul folosit regăsim una dintre culorile florilor, de exemplu cînd combinăm garoafe sau gerbere galbene cu frunze de croton galben.

Buchetele de flori se compun și în funcție de tipul de flori pe care le avem la dispoziție.

În cazul unor flori se pot combina în același buchet diversele varietăți ale aceleiași specii (cîrciumărese, crăițe, măzăriche, nemțișori, gălbenele etc.). La trandafiri, gladiole, dalii acest lucru nu este în general recomandabil: trandafirii simpli din grupul *polyantha* și *floribunda* vor părea săraci în combinație cu trandafirii mari și bătuți ai grupei *hibrizi de thea*; daliile mari, hibride, vor copleși prin masa lor de culoare grațioasele dalii *pompon*.

Se obțin efecte plăcute combinînd fie flori de aceeași formă, de exemplu, de tipul margaretă, dar din specii și culori variate: margareta obișnuită albă cu margareta galbenă (*Coreopsis*), roz (*Echinacea*), roșie (*Pyrethum*), fie de forme contrastante: forma de spic (nemțișori, cafeluțe), cu formele de margaretă și cu cele de umbelă laxă (floarea miresei). Prin folosirea de ierburi decorative (briza, glyceria etc.) în buchetele de vară sau a unor ferigi « părul fetei » (*Adianthum*) sau a plantei denumită

umbra iepurelui (*Asparagus sprengeri* sau *Asparagus plumosus*) în buchetul de iarnă, acestea devin mai aerisite şi graţioase.

Tendinţa frecventă de a folosi prea multe flori, înghesuite în vase prea mici (buchet gen « mătură ») este o greşeală care trebuie evitată.

c. ALEGEREA VASELOR ŞI A ACCESORIILOR

Vasele se aleg în funcţie de locul în care se aşază buchetul şi de florile folosite, ele trebuind să se integreze armonios în restul decorului.

Forma trebuie să fie cît mai simplă, elegantă sau rustică, după caz. Pentru aranjamentele moderne folosim pe lîngă vase înalte şi forme plate, gen farfurie sau castron.

Decorul vasului (de preferat sînt vasele monocrome, nedecorate) trebuie să pună în valoare buchetul. În vasele uni, buchetele pot fi multicolore, iar în vasele care au ele însele desene, decoraţii colorate, se vor face aranjamente simple din flori avînd o culoare apropiată de culoarea dominantă a vasului.

Materialul din care este executat vasul poate fi: cristal, ceramică (fig. 3.23), porţelan, aramă, zinc, lemn. Pentru fiecare categorie de flori trebuie să căutăm vasul cel mai potrivit. Astfel, o orhidee va pierde din farmecul ei exotic într-un vas de ceramică clasică, iar florile de cîmp vor părea stinghere într-un vas fin de cristal. Şi în împletituri de nuiele (coşuleţe şi cutii de forme simple) se pot aranja cu succes flori. În cazul acesta, coşul va ascunde un vas cu apă, un bulgăre de pămînt galben umed, învelit în muşchi sau un burete de material plastic special îmbibat cu apă în care se vor înfige florile. Chiar în pahare de forme diferite, salatiere, scrumiere, florile îşi pot desfăşura întregul lor farmec.

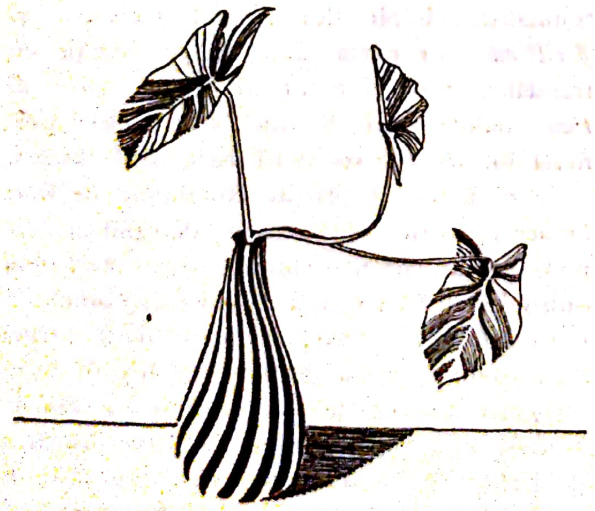


Fig. 3.22. Vas decorativ.

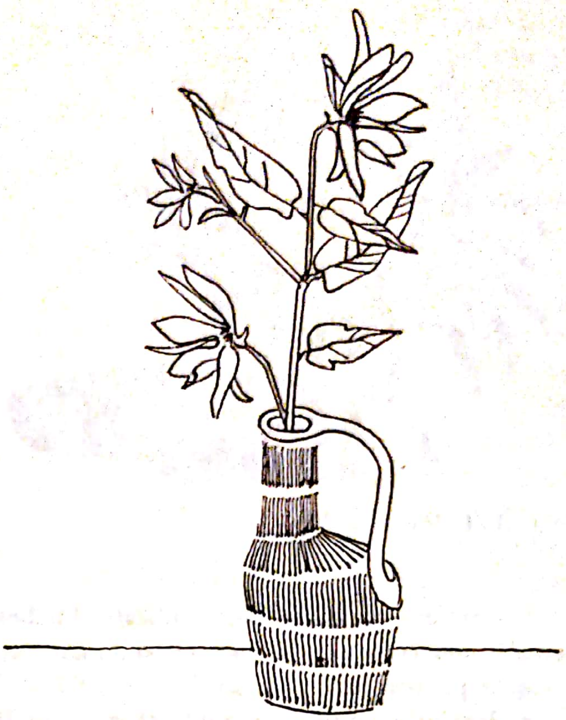


Fig. 3.23. Vas de ceramică.

Aranjamentele florale moderne se execută adeseori în vase plate sau chiar pe împletituri de nuiele, rădăcini uscate etc., în care florile nu pot fi fixate decît cu ajutorul unor accesorii speciale. Acestea pot fi:

— un bulgăre de muşchi bine umezit, legat strîns cu sîrmă subţire şi fixat tot cu sîrmă, cît mai puţin vizibil, de vasul sau suportul respectiv; flori mai delicate ca orhideele, Anthurium, se aşază în eprubete ce se acoperă apoi cu muşchi;

— un bulgăre de pămînt galben, umed, acoperit cu muşchi;

— un burete de plastic special (fig. 3.24) pentru aranjamente de flori (se mai numeşte

şi « muşchi artificial », avînd de obicei culoarea verde, îmbibat cu apă pentru aranjamente cu flori vii sau uscat pentru aranjamente din ramuri), ierburi sau flori uscate (aşa-zisele « imortele » sau « flori de paie »);

— o emisferă din sticlă sau ceramică, găurită astfel încît florile înfipte în ea să poată ajunge pînă la apa din vas;

— un inel din sticlă sau ceramică, prevăzut cu numeroase găuri în care se înfig florile;

— diverse tipuri de suporturi din plastic găurit care, fiind uşoare, se fixează cu o ventuză sau o bucată de plastic pe fundul vasului — plasă de sîrmă cu ochiuri mari făcută ghem;

— biluţe din sticlă sau pietricele rotunde, între care se fixează tijele florilor;

— în sfîrşit, o pernă cu ace, numită de japonezi « kenzan » (fig. 3.25), care se compune dintr-o piesă de plumb rotundă, pătrată sau dreptunghiulară, în care sînt înfipte foarte des ace subţiri dintr-un aliaj inoxidabil. Kenzanul se aşază în vasul plat în care se face aranjamentul şi se acoperă cu apă. Florile înfipte în acele kenzanului pot fi aşezate în orice poziţie dorită de noi.

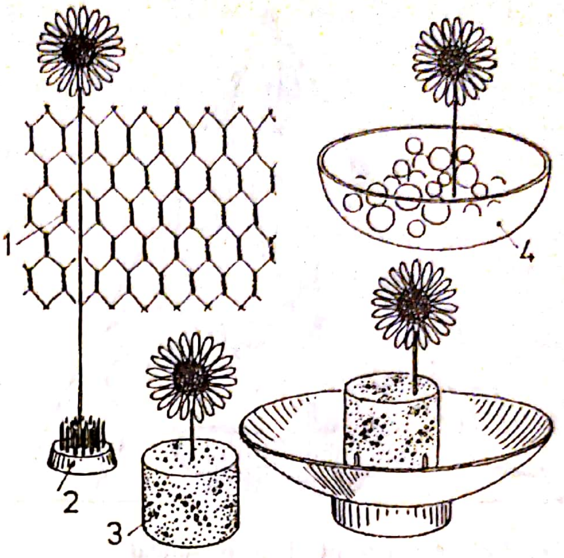


Fig. 3.24. Accesorii necesare pentru executarea aranjamentelor florale:
1. plasă din sîrmă care, făcută ghem şi fixată de sus, constituie un bun suport pentru flori; 2. « kenzan », perie cu ace, suport ideal pentru aranjamente din flori; 3. burete din material plastic numit şi muşchi artificial. Îmbibat cu apă, reprezintă un suport ideal pentru flori proaspete; 4. sistem de fixare a florilor în vase plate cu ajutorul bilelor de sticlă.

d. FOLOSIREA ARANJAMENTELOR FLORALE

Ocaziile în care putem folosi aranjamentele florale sînt foarte variate.

Decorarea mesei. Există numeroase variante şi posibilităţi, dar, ca totdeauna, trebuie să ţinem seama, la alegerea lor, de întreaga ambianţă. Alta va fi, de exemplu, decoraţia cu flori la o masă de week-end la ţară şi alta la o masă de aniversare sau de revelion.

Iată cîteva posibilităţi:

— o singură floare, de exemplu garoafă, margaretă, tufănică, trandafir semiînflorit, aşezată fără codiţă, într-o farfurie de cristal, porţelan sau într-un pahar scund în dreptul fiecărui tacîm;

— 1—2 flori de ciclamen sau anemone, măzăriche, crăiţe, cu un firicel de verdeaţă, toate cu coadă scurtă, în mici vase speciale pentru masă (sau chiar în păhărelele de ţuică sau de lichior);

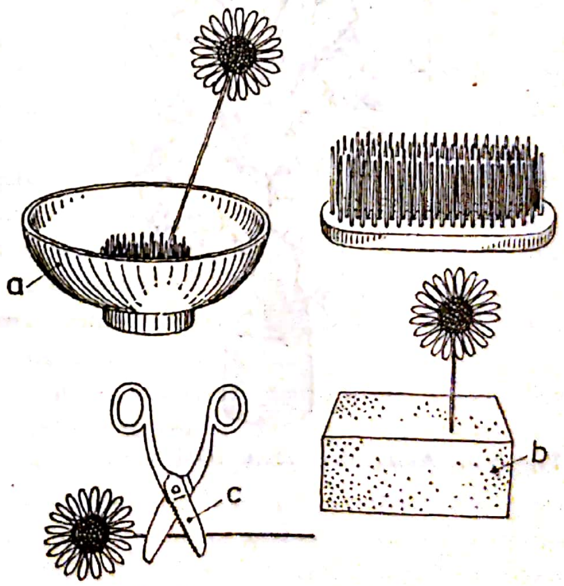


Fig. 3.25. « Kenzan » oval pentru aranjamente mai mari:
a. datorită greutăţii sale, « kenzanul » reprezintă un suport cu stabilitate bună chiar şi pentru aranjamente din ramuri mai lungi şi mai grele; b. burete din material plastic indicat şi pentru executarea aranjamentelor din ierburi şi flori uscate, imortele; c. foarfecă pentru plase de sîrmă.

Fig. 3.26. Aranjament clasic piramidal.

Fig. 3.27. Aranjament clasic oval.

Fig. 3.28. Aranjament vertical.

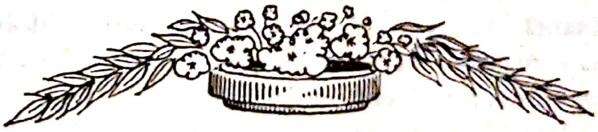


Fig. 3.29. Aranjament pe orizontală.

— pentru iarnă, mici aranjamente uscate din 1—2 rămurele de brad pe care se prind, cu o panglică roşie sau argintie, cîteva flori de paie *(Helichrysum)* sau o rămurică cu boabe de măceş;

— un aranjament central, executat pe orizontală (fig. 3.29), pentru a nu stingheri conversaţia comesenilor, într-un vas plat (platou, salatieră sau compotieră) în care se aşază un suport pentru flori (un inel de sticlă, porţelan sau ceramică prevăzut cu găuri, o bucată de burete artificial sau un ghem de muşchi umezit şi fixat cu sîrmă subţire de vasul respectiv, un «kenzan»).

Aranjamentul poate avea:

— formă emisferică, compactă, cînd este executat din flori de sezon. În acest caz contează mai ales ca pată de culoare (culoare care se poate regăsi printr-o singură floare în dreptul fiecărui tacîm);

— desfăşurare lineară, în sensul longitudinal al mesei (se compune atunci dintr-un număr mai redus de flori, combinate cu verdeaţă fină). În cazul acesta aranjamentul va fi mai aerisit şi va conta mai ales prin eleganţa liniei şi gingăşia florilor: cyclamen, anemone, boboci de trandafir, gerbere etc.

Fig. 3.30. Aranjament în formă de « S ».

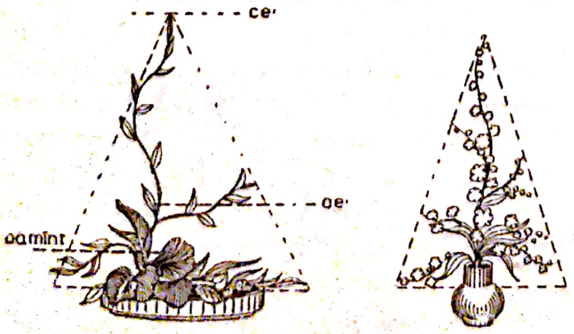


Fig. 3.31. Aranjamente piramidale.

Şi în pahare cu picior, căptuşite în prealabil cu staniol, se pot executa aranjamente delicate din flori ca: măzăriche, cyclamen, anemone, violete, garofiţe etc. combinate cu puţină verdeaţă (Asparagus, Adianthum, Hedera) şi înfipte într-un suport din cele amintite mai sus.

Pentru mese gen « bufet rece », aranjamentul poate fi mai înalt, în formă de piramidă (fig. 3.31) sau asimetric, dominînd linia verticală sau uşor oblică. Forma piramidală se poate obţine folosind o fructieră cu etaje sau pur şi simplu flori de diverse înălţimi.

Pentru o masă de revelion se pot combina aranjamente de lumînări cu ramuri de brad, flori, beteală, conuri aurite sau argintate, globuri. Pe o masă lungă se poate aşeza în cerc sau pe două rînduri un grup de lumînări mai înalte, suportul în care sînt înfipte fiind ascuns de brad, panglici, beteală, flori de paie, iar pe restul mesei se mai pot amplasa din loc în loc aranjamente foarte simple formate din două rămurele de brad încrucişate, prinse cu o clamă cu lumînare, clamă ascunsă de o panglică roşie sau argintie, aurie etc.

Tot cu ocazia sărbătorilor de iarnă putem executa, pentru a da căminului nostru un aspect mai festiv şi vesel, diverse tipuri de aranjamente din brad, pin, lumînări (fig. 3.32), flori uscate, fructe, globuri, care se fixează pe pereţi, se agaţă de pervazul uşii sau se aşază pe o măsuţă, gheridon etc. (fig. 3.33).

De exemplu, pe peretele din faţa uşii de la intrare se aşază o ramură mai mare de brad sau pin pe care se prind cu clame lumînări colorate de preferinţă mai lungi decît cele normale, grupate în 2—3 puncte. De aceeaşi

Scanned with OKEN Scanner

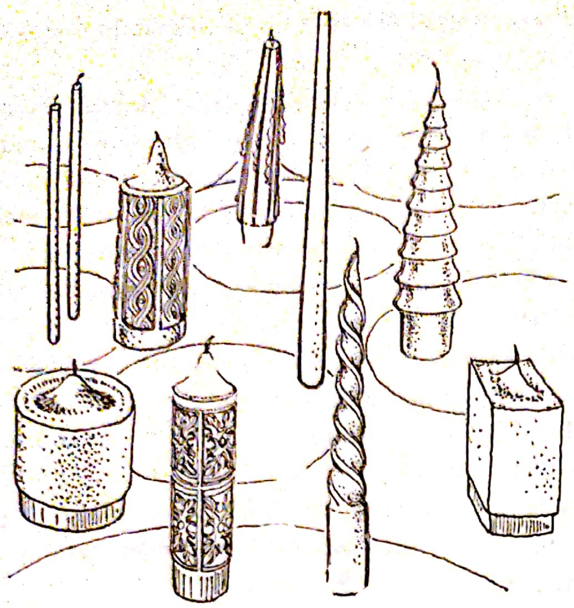


Fig. 3.32. Forme decorative de lumînări.

ramură se atîrnă fire de beteală, globuri şi clopoţei, panglici colorate. Ramura se aşază fie orizontal, fie puţin oblic; este absolut necesar să existe o proporţie justă între ramuri, elementele verticale (lumînările) şi cele descendente (beteală, panglici etc.).

Deasupra unei uşi, sau atîrnat de o lampă, se poate face un aranjament, care conţine în el simbolurile: fericirii (vîsc), al vieţii lungi (conifere), al belşugului (fructe), al succesului (scaieţi argintii); pe o coroniţă împletită din brad sau pe o perniţă ovală din muşchi se înfig alternativ, după ce au fost legate cu sîrmă, nuci şi mere mici, roşii şi galbene, conuri de diverse forme, rămurele de vîsc, măceşi sau dracilă cu boabe roşii, scaieţi argintii, buchețele de flori de paie în culorile lor naturale, rămurele de ienupăr sau brad argintiu. Multe din aceste materiale se pot recolta în plimbările şi excursiile din timpul verii şi toamnei.

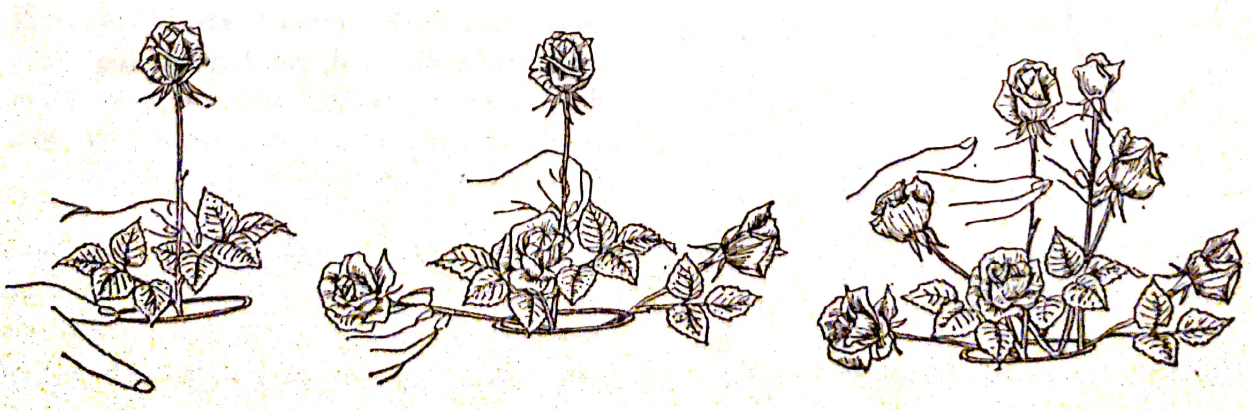
Punerea în valoare a cadourilor. Darurile pe care le oferim în diverse ocazii pot căpăta o notă de originalitate dacă le prezentăm cu ajutorul unui aranjament de flori sau ramuri:

— o sticluţă de parfum într-un coşuleţ de violete sau alte flori delicate cu cozi scurte, prinse în muşchi şi legate cu o panglică la culoare ;

— un colier cu cercei atîrnaţi de o ramură îmbobocită (gutui japonez, corn, corcoduş) sau de o ramură uscată avînd o linie interesantă. Ramura se fixează pe o împletitură de nuiele sau de o farfurioară de ceramică cu ajutorul unuia din suporturile amintite mai sus; la baza ramurii se execută un aranjament discret din puţine flori şi cîteva frunze, avînd ca scop să mărească efectul estetic al cadrului, fără însă a-l concura ;

— cutiile conţinînd diverse cadouri pot primi şi ele un mic aranjament de flori. Acestea, înfipte într-un ghem de muşchi sau o bucată de muşchi artificial (ambele umezite şi împachetate în folie subţire de plastic), se fixează cu sîrmă subţire de capacul cutiei. Aranjamentele trebuie să aibă o linie graţioasă pe

Fig. 3.33. Trei faze succesive în executarea unui aranjament clasic din flori.



care o obţinem folosind flori cu tije flexibile (fresii, măzăriche, gerbere etc.), şi fire lungi de verdeaţă (Asparagus, Adianthum, Hedera).

c. TEHNICA EXECUTĂRII ARANJAMENTELOR FLORALE

Imediat după primirea sau recoltarea florilor se face o tăietură proaspătă, oblică, la baza tijelor, după care se îndepărtează frunzele inutile (dar nu se aruncă, deoarece unele mai pot fi necesare pentru acoperirea suportului), se aşază în apă pînă la floare şi apoi se acoperă cu o hîrtie uşoară, puţin umezită, pentru a împiedica evaporarea apei absorbite. Plantele astfel tratate se vor lăsa cîteva ore înainte de a începe executarea aranjamentului floral.

Cînd avem ramuri lemnificate (ca de exemplu la liliac) se striveşte baza acestora pe o lungime de 5 pînă la 10 cm cu un ciocan, pentru a crea o suprafaţă mai mare de absorbţie a apei, iar la florile cu tije mai groase se despică baza tulpinii pe o porţiune de 5 pînă la 10 cm (la crizanteme, bujori etc.). Florile ale căror tije conţin latex (un suc lăptos) se ţin cîteva secunde cu baza tijei în apă clocotită sau în flacăra unei lumînări.

Florile veştede îşi revin mai uşor în apă călduţă.

Pentru prelungirea vieţii florilor, japonezii recomandă:

— tăierea tijelor sub apă în momentul executării aranjamentului, fiind astfel împiedicată obturarea vaselor prin care circulă apa, prin eventualele bule de aer;

— frecarea capetelor tijelor cu puţină sare;

— adăugarea cîtorva picături dintr-o soluţie de acid cloric.

Înainte de începerea executării aranjamentului, vasul ales se umple 3/4 din înălţime cu apă. Este bine să avem la îndemînă:

— o foarfecă de flori, un coş sau o tavă pentru părţile de plantă pe care nu le folosim imediat; cîteva tipuri de suporturi; puţină sîrmă subţire, o stropitoare mică.

Pentru a putea judeca încă în timpul executării aranjamentului efectul acestuia, se lucrează pe o masă sau planşetă liberă şi dacă este posibil, la o înălţime apropiată de cea la care va sta în final aranjamentul.

După ce am ales florile şi vasul, am stabilit forma compoziţiei pe care e bine să o materializăm printr-o schiţă sumară, şi ne-am hotărît asupra combinaţiei de culori, începem lucrul efectiv.

Pentru aranjamente clasice se fixează întîi florile cele mai înalte, apoi cele de la baza aranjamentului şi din centrul de compoziţie, adică florile cele mai mari şi mai intens colorate. Completăm apoi buchetul cu restul de flori, ţinînd seama de forma pe care va trebui să o aibă în final (sferic, ovoidal, piramidal) şi dacă va trebui să fie văzut din toate direcţiile, sau numai dintr-o singură parte. Completăm cu stropitoarea apa pînă la gura vasului.

Pentru un aranjament modern, asimetric, de inspiraţie japoneză, se procedează în felul următor:

— într-un vas plat, umplut 3/4 cu apă, se aşază excentric suportul de flori cu care se lucrează.

Folosind principiile şi proporţiile aranjamentelor japoneze, se aleg trei tije principale (pot fi toate trei flori, toate trei ramuri sau două ramuri şi o floare) şi se taie după următoarele proporţii:

— prima tijă, cea mai lungă, va avea o lungime egală cu 1 1/2 adîncimea vasului + lăţimea lui în punctul cel mai lat ;

— a doua tijă va avea o lungime egală cu 3/4 din lungimea primei tije;

— a treia tijă va avea o lungime egală cu 3/4 din cea de a doua tijă.

La aceste dimensiuni se adaugă bineînţeles porţiunea de tijă care pătrunde în vas.

Florile astfel pregătite se fixează în suport, în aşa fel încît să pară că pornesc toate din acelaşi punct ; pentru aceasta se fixează întîi tija primară, perfect verticală (apoi se apleacă cu 10 pînă la 15 grade spre stînga şi puţin spre faţă); se fixează apoi imediat în stînga şi puţin în faţa ei tija secundară formînd cu verticala un unghi de 45° (şi ea primeşte o uşoară înclinare spre faţă). Se fixează în sfîrşit a treia tijă în dreapta şi în faţa celei primare, într-un unghi de 75° faţă de verticală (fig. 3.34).

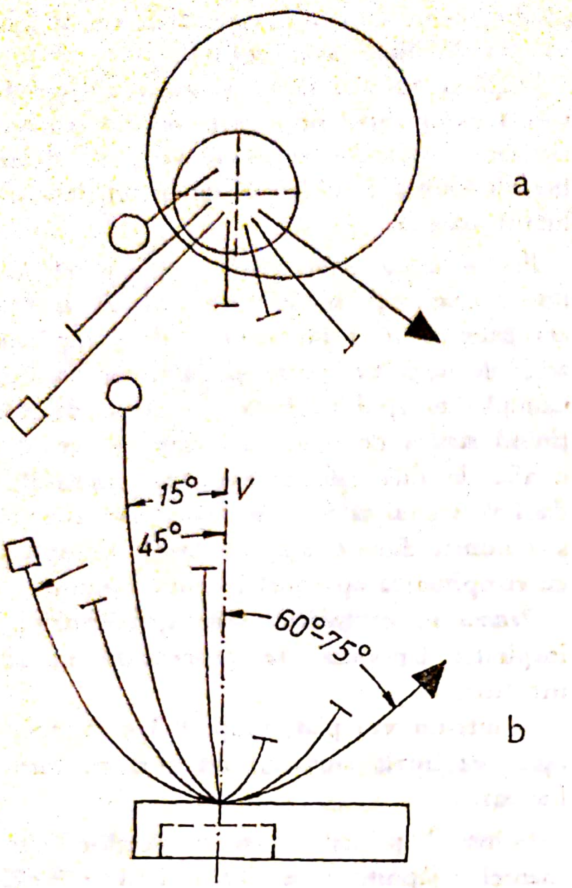


Fig. 3.34. Vas plat cu « kenzan » așezat excentric: a. vedere de sus; b. vedere din față.

Pe lîngă aceste trei elemente principale ale aranjamentului, se mai folosesc elemente ajutătoare, adică flori sau frunze care completează aranjamentul, subordonîndu-se ca dimensiuni și colorit elementelor principale. Este important ca fiecare linie și formă să fie clar vizibile. Uneori va fi nevoie să îndreptăm frunze, flori sau boboci, pentru a scoate în evidență grația unei linii, gingășia unei forme.

Materialul folosit la aranjamentele moderne cuprinde, pe lîngă florile sezonului respectiv, ramuri cu linii interesante (salcie sinuoasă, lariță cu sau fără ace și conuri, ramuri uscate cu licheni); rădăcini întortocheate, ramuri cu fructe colorate ca păducelul, dracila, bîrcoace *(Cotoneaster)* etc.; ramuri de pin sau brad argintiu; ramuri îmbobocite; corn, forsitia, gutui japonez, frunze colorate ca: mahonil și corcoduș decorativ (roșu); urechea iepurelui, salcie mirositoare (argintie), frunze vărgate; crin verde, iarbă decorativă; spice ale diferitelor graminee, ca și fructificații uscate de scaieți, laur, papură etc.

f. IKEBANA

(De la *ikeru* = a fi viu, a păstra în viață și *bana* = floare) (fig. 3.35). În Japonia *Ikebana*, acest limbaj al simbolurilor, constituie un element indispensabil vieții de toate zilele. În *tokomana* (nișa nelipsită din locuința tradițională japoneză) se găsește întotdeauna, pe lîngă stampa sau textul caligrafiat atîrnat pe perete, un aranjament de flori. După calitatea și rafinamentul acestui aranjament, musafirul poftit într-o casă japoneză își poate da seama de considerația ce i se acordă.

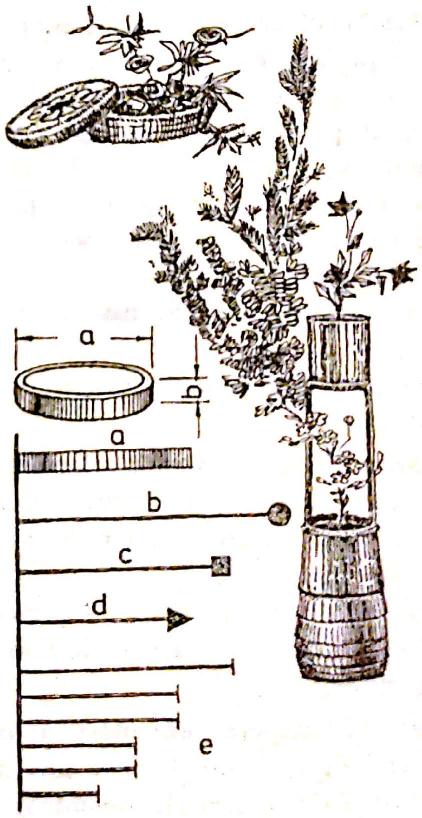


Fig. 3.35. Aranjamente de tip « Ikebana »:
1. vas plat: a. diametrul vasului; b. adîncimea vasului
2. relațiile dintre dimensiunile vasului și elementele aranjamentului floral:
a. măsura de bază: diametrul + adîncimea vasului;
b. lungimea (a tijei primare + 1/2 măsura de bază);
c. lungimea elementului secundar 3/4 din elementul primar; d. lungimea elementului terțiar (2/3 din elementul secundar); e. tije ajutătoare.

Scanned with OKEN Scanner

Explicaţia importanţei pe care *Ikebana*, artă veche de 13 secole, o are în Japonia, o găsim în profunda sensibilitate a poporului japonez faţă de frumuseţile naturii.

Scurgerea timpului, transformările pe care anotimpurile le aduc în natură, sînt una dintre marile teme de inspiraţie ale artei de aranjare a florilor.

Fiecare anotimp îşi are tipul său de aranjament floral:

— primăvara, aranjamente avînd curbe viguroase, ramuri înmugurite, evocînd creşterea, evoluţia, viitorul;

— vara, aranjamente bogate, flori întredeschise, simbolizînd plenitudinea anotimpului;

— toamna, ramuri în parte desfrunzite, frunze colorate, fructificaţii, sugerînd trecerea timpului şi transformările prin care trece natura;

— iarna, ramuri nude, cu muguri abia vizibili, evocînd natura adormită, dar şi ramuri de pin sau alte plante veşnic verzi, simbol al continuităţii vieţii.

Despre originea *Ikebanei* povestesc multe legende japoneze. Cert este că odată cu pătrunderea budismului din China, au apărut pe lîngă altarele lui Budha mari buchete de flori, aranjate cu artă. Aceste buchete voluminoase şi rigide, numite mai tîrziu *Rikka*, simbolizau întreg universul. Reguli severe stabileau numărul, poziţia şi semnificaţia ramurilor; astfel ramura de pin, plantă tipică peisajului japonez reprezenta stîncile, crizantemele albe, rîurile; iar soarele, umbra şi coloritul anotimpurilor erau şi ele evocate prin plante aranjate într-un fel anumit.

Cu timpul, stilul *Rikka* a evoluat fiind înlocuit cu aranjamente mai puţin încărcate şi rigide care se foloseau nu numai în temple ci şi în locuinţe. Astăzi, sînt foarte apreciate două stiluri mai noi: *Nageire*, aranjament în vase înalte, în care florile şi ramurile trebuie să apară într-o poziţie cît mai naturală şi *Moribana*, aranjament în vase plate, care reprezintă adesea un peisaj în miniatură. Dacă stilul *Rikka* era folosit mai ales în temple şi palate, iar stilul *Nageire*, în locuinţele clasice japoneze, aranjamentele în stil *Moribana* se potrivesc în orice tip de interior, chiar şi în cel mai modern, atît japonez cît şi european.

În Japonia există astăzi cel puţin 20 de şcoli renumite de Ikebana şi numeroase şcoli mai mici. Numai şcoala Ohara, una din cele mai importante, foloseşte 50 000 de profesori, pentru circa 1 000 000 de elevi.

3.2. PLANTAŢII ÎN EXTERIOR

3.2.1. JARDINIERELE DIN FAŢA FERESTRELOR

a. GENERALITĂŢI

Amenajarea unor jardiniere în faţa ferestrelor oferă locatarilor unui apartament lipsit de balcoane, terase sau grădină, posibilitatea de a planta totuşi flori, şi de a se bucura de coloritul şi parfumul lor (fig. 3.36). Ferestrele înflorite reuşesc să înfrumuseţeze exteriorul locuinţelor şi să rupă monotonia unor faţade adesea lipsite de farmec, conferind personalitate şi caracter unei clădiri, unei străzi, sau chiar unui cartier întreg.

Jardinierele, bine fixate pe pervazul ferestrelor, vor fi executate din materiale rău conducătoare de căldură, trainice şi frumoase (lemn, ceramică, mase plastice) în culori discrete (apropiate de cele ale pereţilor construcţiei); ele vor avea dimensiuni care să permită o bună dezvoltare a plantelor, adică cel puţin 20×20 cm în secţiune (lungimea depinzînd de dimensiunile ferestrei) şi vor fi prevăzute cu scurgeri pentru apă.

Pămîntul folosit în jardiniere trebuie să fie hrănitor (să conţină mraniţă, adică bălegar bine descompus, sau îngrăşăminte chimice adecvate) şi permeabil, calităţi indispensabile dezvoltării plantelor (amestecul de pămînt folosit în jardiniere va conţine totdeauna o cantitate de nisip de granulaţie mare), de asemenea trebuie să reţină apa de ploaie sau cea provenită din udatul de seară sau de dimineaţă, pentru a alimenta plantele în orele de arşiţă cînd evaporaţia este intensă (pămîntul va

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 3.36. Jardinieră cu asociere de plante.

conține humus, adică substanțe organice descompuse, ca pămînt de frunze sau turbă).

Pămîntul pentru jardiniere se poate compune din: o parte pămînt de grădină, două părți mraniță, o parte pămînt de frunze sau turbă, o parte nisip grosier.

Plantele folosite în jardiniere trebuie să fie rezistente la condiții nefavorabile (insolație puternică în fața ferestrelor expuse spre sud sau vest; umbră continuă la cele expuse spre nord; pămînt relativ puțin etc.), să aibă durata lungă de înflorire pentru a împodobi un timp cît mai îndelungat fațadele locuințelor, să fie rezistente la boli și insecte dăunătoare; să aibă culori vii, dar care să se îmbine armonios cu cele ale construcțiilor. Pentru a se obține un efect unitar, este recomandabil ca toate jardinierele unei fațade să fie plantate la fel sau într-o alternanță de forme și culori.

În tabelul 3.2 sînt date plantele recomandate pentru plantare în jardiniere.

b. PREGĂTIREA JARDINIERELOR

Se procedează în modul următor:

— se așterne pe fundul jardinierei un strat subțire de pietriș sau nisip grosier;

— se umple jardiniera cu pămînt pînă la o distanță de 2—3 cm de la marginea de sus a jardinierei, spațiu necesar pentru apa de udat.

Plantarea florilor în jardiniere se face în orele răcoroase ale zilei și se execută cu ajutorul unei linguri de plantat, avînd grijă ca rădăcinile plantei să stea în voie, neînghesuite, cu vîrfurile îndreptate în jos.

Plantele se îngroapă numai cu 1—2 cm mai adînc decît au fost în pămîntul sau ghiveciul de unde s-au scos, iar după plantare se udă abundent.

Distanțele de plantare nu trebuie să fie prea mici, chiar dacă la început jardiniera nu este complet îmbrăcată în verdeață. Plantele trebuie să aibă spațiu suficient să se dezvolte atît în pămînt (rădăcinile) cît și deasupra pămîntului (lăstarii noi care vor înflori toată vara).

Florile de primăvară care vor sta mai puțin în jardinieră se plantează mai des, la distanțe de 12—15 cm. Cepele de narcise sau lalele se plantează toamna, la aceleași distanțe; florile de vară se plantează la 20—25 cm, intercalate, pe două rînduri, iar florile de

toamnă la 15—25 cm, în funcție de dimensiunile florilor, deci se plantează avînd aproape dimensiunile lor finale.

Pentru iarnă, pentru a obține efectul scontat plantele se plantează des (la 10—15 cm).

c. LUCRĂRI DE ÎNTREȚINERE

În vederea unei bune dezvoltări a plantelor din jardiniere sînt necesare o serie de lucrări de întreținere.

Udatul este operația cea mai importantă care trebuie executată cu mare regularitate, apa fiind absolut indispensabilă creșterii plantelor. Se execută de preferință dimineața sau seara, adică în orele mai răcoroase ale zilei. Dar dacă observăm că o plantă suferă de uscăciune, îi putem da apă la orice oră din zi, cu condiția să udăm numai pămîntul, nu și planta încălzită de soare; se folosesc stropitori mici din plastic sau metal; se udă încet, pentru ca pămîntul să aibă timp să absoarbă apa; în momentul cînd apa începe să se scurgă din jardinieră, încetăm udatul, pămîntul fiind saturat.

Afînarea pămîntului între plante, pînă în momentul cînd acestea îl acoperă complet, se face cu ajutorul unei mici gheare de metal (se găsesc la florării) sau al unui bețișor ascuțit, cu scopul de a ușura pătrunderea aerului și a apei în pămînt. Lucrarea se repetă în urma udatului de cîte ori pămîntul formează crustă.

Îndepărtarea frunzelor îngălbenite și a fructificațiilor se execută atît din motive estetice cît și pentru a împiedica formarea semințelor, care consumă cantități importante de hrană, în detrimentul lăstarilor și al florilor. Operația se repetă de cîte ori apar uscături sau fructificații noi, cu ajutorul unei foarfeci de vie sau de flori.

Aplicarea de îngrășăminte suplimentare lichide se execută:

— cînd plantele arată o încetinire a creșterii și înfloririi;

— numai la plante sănătoase și bine înrădăcinate;

— numai pe pămînt udat în prealabil și fără a atinge frunzele sau florile;

Fig. 3.37. Iarbă decorativă.

— sub formă de îngrășăminte complexe, care stimulează atît formarea frunzelor, cît și a florilor (se găsește în comerț, sub denumirea de « Îngrășămînt special pentru flori »);

— numai în concentrația indicată în prospect, concentrații mai mari putînd să producă arsuri dăunătoare plantelor;

— numai în perioada de vegetație, o dată pe săptămînă.

3.2.2. BALCOANE ȘI TERASE ÎNFLORITE

a. GENERALITĂȚI

Balcoanele, terasele, loggiile reprezintă în viața modernă mai mult decît simple atribute estetice ale fațadelor: ele pot îndeplini cu

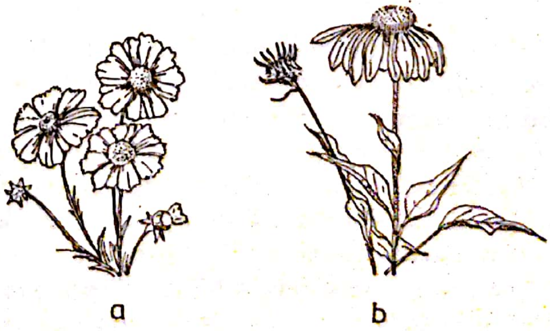


Fig. 3.38. Coreopsis lanceolata: a. lipscanoaice; b. margareta.

TABELUL 3.2

PLANTE PENTRU JARDINIERE

Anotimpul	Plante pentru ferestre însorite	Plante pentru ferestre umbrite
Pentru efect de primăvară	*Selene pendula* (flori roz, atîrnînd mult peste jardiniere), Năsturaşi *(Bellis)* mari albi; Pansele albastre *(Viola tricolor)*; Lalele pitice *(Tulipa)* roşii; Narcise *(Narcissus)* galben deschis, formînd trei etaje.	Nu-mă-uita *(Myosotis)* cu Narcise galbene, sau Năsturaşi roşii *(Bellis perenis)*
Pentru efect de vară	Petunii într-o singură culoare. Petunii roşii sau roz, alternînd cu Petunii albe (una din culori trebuie să domine); Muşcate roşii *(Pelargonium)* cu *Gnaphalium*, plantă cu frunziş păros, argintiu Crăiţe *(Tagetes erectus)* galben deschis cu Petunie violet catifelat Verbine *(Verbena hybrida)* Dalia pitică (diverse culori)	*Begonia tuberhybrida*, Begonie învoaltă în amestec de culori: alb, roşu, galben, roz sau Vanilie *(Helyotropium* pitic) flori violete, plăcut parfumate cu Colţunaşi galbeni şi portocalii *(Tropaeolum)*; Cerceluşi *(Fuchsia)*.
Pentru efect de toamnă	Ochiul boului *(Calistephus)*, în varietăţi pitice şi culori diverse: alb, roz, roşu, violet sau: Tufănele pitice *(Chrysanthemum careanum sau Chrysanthemum indicum)* în cele mai variate culori	
Pentru efect de iarnă (atît la umbră cît şi la soare)	Iarbă grasă *(Sedum maximum)*, plante pitice, tîrîtoare, în varietăţi care îşi păstrează frunzişul şi iarna şi care se colorează diferit sub influenţa condiţiilor de iarnă (roşu, violet, arămiu, verde gălbui). Urechelniţă *(Sempervivum)*, rozete în diverse tonuri de verde care se combină plăcut cu Iarba grasă. Ierburi decorative de dimensiuni reduse, cu frunziş verde-argintiu *(Festuca glauca şi Avena sempervirens)*.	

succes funcţiunile unei prelungiri în aer liber a spaţiului de locuit. Amenajate şi plantate corespunzător, ele dau copiilor posibilitatea de a se juca şi a învăţa în aer liber, adulţilor un loc de odihnă sau un loc de lucru agreabil, iar familiei posibilitatea de a lua masa sau de a primi musafiri într-un cadru atrăgător.

Vara, în oraşul supraîncălzit, terasele reprezintă adevărate mici oaze de verdeaţă cu un microclimat simţitor diferenţiat faţă de restul oraşului. Pe o terasă abundent plantată şi stropită, temperatura poate fi cu cîteva grade mai scăzută decît la nivelul străzii.

Pentru a putea fi plantate cu succes, balcoanele, terasele, loggiile trebuie să îndeplinească anumite condiţii:

— amenajarea unor balcoane, terase (fig. 3.39) sau loggii mai mari trebuie proiectată odată cu întreaga construcţie, pentru a se lua din timp măsurile necesare privind rezistenţa şi izolarea hidrofugă a planşeului, precum şi a scurgerii apei, a racordării la instalaţia elec-

Scanned with OKEN Scanner

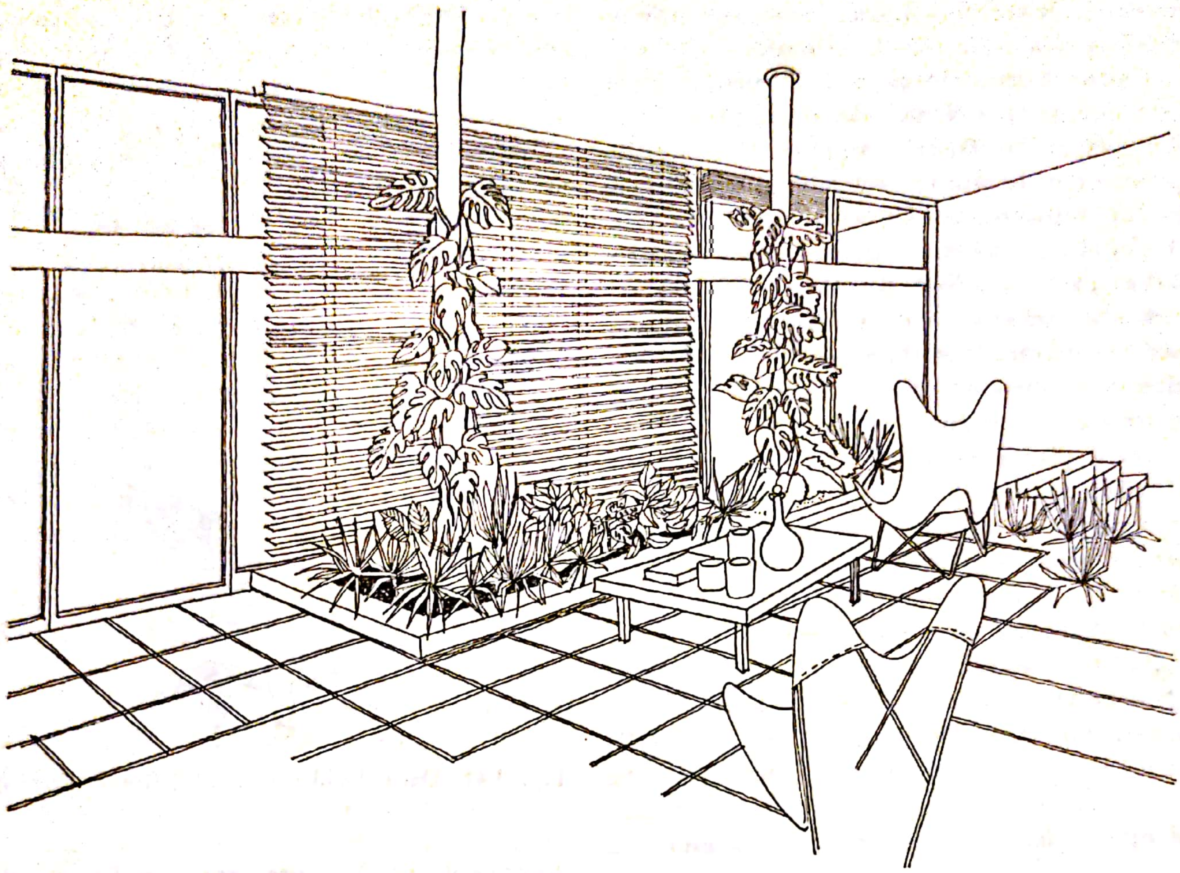


Fig. 3.39. Plante de terasă.

trică şi de apă şi a eventualelor construcţii de jardiniere, banchete, bazine, pergole, paravane contra vîntului etc.;

— luminozitatea să fie suficientă pentru a permite dezvoltarea normală a plantelor (în balcoanele acoperite şi loggii, luminozitatea descreşte simţitor de la balustradă spre interior, fapt de care trebuie ţinut seama la alegerea plantelor);

— să nu fie expuse la vînturi sau curenţi puternici, ceea ce împiedică o bună dezvoltare a plantelor (acest inconvenient se poate înlătura uneori, prin construirea unui parapet mai înalt în direcţia vîntului dominant, sau prin instalarea unor paravane formate din panouri de sticlă, mase plastice, lemn, rogojini etc.).

În afară de jardiniere se mai pot folosi: ghivece de pămînt ars de diverse dimensiuni (diametre între 12—20 cm), vase mari de ceramică, vase din azbociment, tuburi de beton, tip canalizare (numai pentru terase mari), împletituri de nuiele de diverse forme şi mărimi, în care plantele se aşază fie cu ghiveci cu tot, fie plantate în pămînt (coşul fiind în prealabil căptuşit cu mai multe rînduri de folie de plastic, găurite din loc în loc). Ghivecele de pămînt ars nu se recomandă decît în regiunile mai răcoroase sau pe terase umbrite şi ferite de curenţi; în caz contrar, volumul mic de pămînt se usucă uşor; se pot aşeza şi pe mici poliţe agăţate pe pereţii mai umbriţi ai balcoanelor acoperite. Coşurile de nuiele nu trebuie să stea direct pe pardoseală, ci puţin ridicate pe picioare (grătare) de metal sau pe cîteva pietre pentru a nu putrezi. Din acelaşi motiv se recomandă folosirea lor mai mult pe balcoane şi terase acoperite.

b. ALEGEREA PLANTELOR

Se face în funcţie de poziţia faţă de soare a balconului sau a terasei şi de dimensiunile

acestora. În tabelul 3.3 sînt cuprinse principalele plante care pot fi utilizate.

Pentru balcoanele și terasele mari se pot combina și alte tipuri de plantații formate din plante cu frunziș argintiu (caracteristic plantelor rezistente la uscăciune), unele din ele plăcut mirositoare, altele înflorind frumos. Astfel sînt: urechea iepurelui *(Stachys lanata)*, iarba grasă *(Sedum maximum)*, cincușoara *(Alyssum saxatile)* — cu numeroase flori galbene primăvara, *Cerastium* — acoperit de flori albe în aprilie-mai, coada șoricelului *(Achillea tomentosa)* — argintie cu flori galbene, Lantolina — plantă ornată cu flori galbene, Avena Candida și păiușul *(Festuca glanca)* — ierburi decorative cu frunziș argintiu, scaiete decorativ *(Eryagium planum)* cu flori albastre, liliac de vară *(Buddleia)* — arbust frumos mirositor cu inflorescențe albe, lila, violet.

Aceste plantații decorative se pot obține chiar pe terasă, pămîntul fiind reținut de două mici ziduri de sprijin: primul de 25 cm înălțime, al doilea de 40 cm de la pardoseală. Se formează astfel două mici platforme succesive; pe platforme cu stratul de pămînt mai adînc se plantează, înspre perete sau balustradă, arbuștii mai înalți; pe lîngă zidurile de sprijin, arbuștii tîrîtori și unele plante pitice.

Fig. 3.40. Dalie (Dahlia hybrida).

Fig. 3.41. Dalie (Dahlia variabilis) (forma Cactus).

În lipsa unei jardiniere la sol, asemenea asociații de plante se pot obține și în jardiniere mobile ceva mai mari (fig. 3.42).

Pe terasele însorite se pot planta, pe mici suprafețe, delimitate de borduri avînd o înălțime de 30 cm, trandafiri (fig. 3.43) *polyantha* sau *floribunda* (trandafiri ce înfloresc aproape toată vara cu nenumărate flori simple sau semiînvoalte, plăcut mirositoare).

Pe lîngă trandafiri se pot planta, ca bordură argintie: urechea iepurelui *(Stachys lonata)*, *Santolina*, cornuț *(Cerastium)*, levănțica *(Lavandula)*, iar pentru decorul de iarnă cîteva forme tunse de: merișor *(Buxus)* sau arborele vieții *(Thuja)* — coniferă piramidală cu creștere înceată.

O completare a plantațiilor descrise o formează plantele mari, în hîrdaie sau vase de ceramică. Este vorba de plante care în timpul iernii se păstrează în încăperi răcoroase (pivniță, casa scării etc.) sau de plante de apartament, care se dezvoltă foarte bine vara în aer

liber: nalbă de apartament *(Abutilon)* cu flori roşii-portocalii, crin albastru *(Agapanthus umbellatus)*, *Datura arborea* — varietate de laur decorativ cu flori mari albe, foarte parfumate, cerceluşi *(Fuchsia)* — deosebit de decorativi, trandafir chinezesc *(Hibiscus rosa-sinensis)* cu flori mari roz sau roşii, leandru *(Nerium oleander)*, Ficus — în diverse varietăţi, lămîi, portocali, precum şi unele plante urcătoare cu creştere viguroasă, necesitînd un volum de pămînt mai mare (hîrdaie sau jardiniere zidite), glicina *(Wistaria sinensis)* pentru locuri însorite, ferite de curenţi, luleaua neamţului *(Bignonia radicans)* care înfloreşte vara, florile avînd forma de mici trompete, de culoare intens portocalie.

3.2.3. GRĂDINA LOCUINŢEI

În viaţa modernă, conceptul de *locuinţă* este strîns legat de acela de *spaţiu verde, grădină, viaţă în aer liber.*

Fie că locuinţa se află într-unul din marile ansambluri de locuit, fie că este vorba de locuinţa individuală, spaţiile libere din imediata ei apropiere se amenajează cu plantaţii în scopul realizării unei ambianţe plăcute şi sănătoase.

a. TIPURI DE GRĂDINĂ

În ansamblurile de locuit considerăm ca grădină a locuinţei zona verde din faţa blocurilor, compartimentată prin aleile de acces la apartamente.

O soluţie mai economică prevede plantarea întregii zone cu arbuşti floriferi. Chiar dacă la prima vedere această soluţie pare mai costisitoare, din cauza numărului mare de arbuşti necesari, ea devine totuşi economică datorită volumului redus de lucrări de întreţinere pe care îl cere.

Se folosesc arbuşti cu înflorire succesivă din primăvară pînă în toamnă. Pe lîngă micile alei de acces la bloc se recomandă plantarea unor arbuşti de talie mică, iar spre capetele blocului mai înalţi şi mai voluminoşi. O astfel de plantaţie ar putea cuprinde următorii arbuşti, începînd de lîngă aleea de acces: spiree de vară *(Spiraea Bumalda)* — arbust înalt de 0,40—0,60 m, cu flori roz în iunie-august, zăpejoară *(Spiraea Van Houttei)* de 0,80—1,50 m înălţime, cu flori albe în aprilie-mai, forsiţie *(Forsythia suspensa)* de 0,80—2,00 m, cu flori galbene în martie-aprilie, salcîm galben *(Laburnum anagyroides)* de 1,50—3,00 m, cu flori galbene în mai-iunie.

Zona verde poate fi delimitată spre alei de un gard viu scund sau din spiree de vară *(Spiraea Bumalda)* şi plantată cu 1—2 arbori de talie mică, de exemplu corcoduşul roşu

Fig. 3.42. Jardiniera cu plante grase.

Fig. 3.43. Flori de trandafir urcător.

TABELUL 3.3

PLANTE PENTRU BALCOANE

Aşezarea	Plante pentru balcoane însorite	Plante pentru balcoane umbrite
În jardinierele de pe coama parapetului	Petunii, în una sau două culori. Muşcate pletoase *(Pelargonium peltatum)* cu flori roz, roşii, albe, vişinii; Verbine *(Verbena Hybrida)* foarte vesele în amestec: roz, violet, alb, roşu.	Begonii învoalte *(Begonia tuberhybrida)*, în amestec de culori. Colţunaşi, *(Tropaeolum)* în diverse tonuri de galben şi portocaliu, ruginiu; la munte creşte foarte bine şi în plin soare.
În jardinierele de la baza parapetului (plante mai înalte sau combinaţii dintre acestea şi plante scunde)	Muşcate obişnuite *(Pelargonium zonale)* în roşu sau roz, în aceeaşi jardinieră (dimensiuni de 20×20 cm permit plantarea pe două rînduri) *Gnaphalium lanatum* plantă foarte decorativă cu frunziş argintiu. Crăiţe *(Tagetes erecta)* cu flori mari sferice, galbene sau portocalii, avînd în prim-plan sau intercalate Verbine *(Verbena venosa)* cu tije mai înalte decît Verbena hybrida şi flori violete. Cîrciumărese *(Zinnia elegans)* în diverse tonuri de crem, galben, portocaliu, roz, roşu (în prim plan). Pufuşor *(Ageratum mexicanum)* în varietate semi-înaltă. Dalii pitice *(Dahlia « Mignon»)* în amestec de culori cu bordură de Gnaphalium lanatum. Salvie *(Salvia splendens)* cu Pufuşor *(Ageratum mexicanum)*.	Vanilie *(Heliotropium)*, cu flori violete, plăcut parfumate, în combinaţie cu: Crăiţe pitice *(Tagetes patula nana)*, galben deschis. Cerceluşi *(Fuchsia)* în diverse combinaţii de culori: violet cu roşu, alb cu roşu, alb cu roz, cu flori simple sau învoalte. Copăcei *(Impatiens)* cu flori învoalte ca nişte trandafiraşi roşii, roz, albi, vişinii. Gheţişoară (Begonia « *Trophée rose*») cu flori mari şi creştere viguroasă. Lobelie *(Lobelia erinus)*, plantă scundă, acoperită de numeroase flori de un albastru intens. Urzicuţă cu frunze frumos colorate *(Coleus hybridus)*
În jardiniere mai mari sau vase de ceramică care se aşază la colţurile balcoanelor (plante urcătoare)	Viţă cu ventuze *(Parthenocyssus tricuspidata)*, se prinde singură de pereţi şi se colorează frumos toamna. Viţă de Canada *(Parthenocyssus quiquefolia)* se recomandă pentru îmbrăcarea grilajelor balustradelor de care se fixează bine cu ajutorul unor cîrcei. Polygon *(Polygonum Auberti)*, liană repede crescătoare, cu numeroase flori mici albe, din iunie pînă în octombrie; necesită un grilaj sau sîrme pe care se urcă singură; Zorele *(Ipomoea)*, plante urcătoare anuale care se seamănă în aprilie direct în vasul în care le vom cul-	Clematite *(Clematis)* cu flori mari, catifelate, violete, albe, roz. Necesită grilaj sau sîrme de care să se fixeze. Piciorul plantei trebuie să stea totdeauna în umbră, lăstarii şi florile suportă bine şi soarele cu condiţia să primească apă suficientă. Caprifoi *(Lonicera caprifolium)* are flori albe-gălbui, foarte plăcut parfumate, creşte relativ repede. Există şi specii de caprifoi cu flori roz sau cu frunze persistente.

(continuare tabelul 3.3)

Aşezarea	Plante pentru balcoane însorite	Plante pentru balcoane umbrite
	tiva în continuare (flori mari albastre, roşii, roşu cu alb, alb curat). Trandafiri urcători, rezistenţi la boli şi dăunători.	
Pe balcoane mari şi terase	Cactuşi şi alte « plante grase » care, datorită condiţiilor de viaţă din patria lor, deşerturi, munţi stîncoşi etc., acumulează rezerve de apă (rezistente la uscăciune şi iubitoare de soare). *Echinocactus*, în formă de pepene, *Cereus*, în formă de coloană, Limba soacrei *(Opuntia)*, foarte ţepoasă. *Agave*, cu frunze îngroşate, verzi-albăstrui, *Aloë*, plantă medicinală. *Crassula*, în formă de pomişor, cu frunze îngroşate. *Echeveria*, rozete cărnoase, verde-albăstrui. Flori de piatră, *Portulaca*, flori anuale pitice, flori mari, viu colorate în galben, roz, roşu, violet, lila. Există şi forma învoalte. Iarba grasă *(Sedum)* în numeroase varietăţi tîrîtoare, cu frunze aciculare, rotunde sau dinţate, în diverse tonuri de verde, cu flori galbene, roz sau albe. Primele specii enumerate sînt plante de apartament care se dezvoltă vara foarte bine în aer liber. Trecerea de la lumina difuză şi aerul închis al apartamentului la soare şi aer liber nu trebuie însă să se facă brusc: în primele zile, plantele trebuie uşor umbrite în orele de insolaţie maximă. Ele se pot îngropa cu ghiveci cu tot într-un strat de pietriş spălat sau turbă, sau se pot scoate din ghiveci şi planta direct în pămîntul jardinierei format din: 1 parte pămînt de grădină argilos, 1 parte pămînt de frunze, 1 parte nisip de rîu, 1/2 parte moloz şi sfărîmături de cărămidă, 1/2 cărbune de lemn pisat. Între ele şi spre extremităţile jardinierei, se plantează varietăţile de Sedum (plante perene), cîte 3—5 exemplare la un loc, şi răsadurile de Portulaca. Jardinierele pentru plante grase trebuie să aibă un drenaj foarte bun. Udatul se face cu stropitoarea fără sită, cu apă stătută (udăm numai pămîntul, nu şi plantele).	Hortensie *(Hydrangea hortensys)* în jardiniere mari sau hîrdaie (înfloreşte în iunie—august); ca bordură: Pervincă *(Vinca minor)*, plantă tîrîtoare, veşnic verde, înfloreşte albastru deschis în aprilie; ca fundal, pereţi îmbrăcaţi în Iederă *(Hedera)*. Viţa cu ventuze sau Clematite *(Clematis)* albastre. Merişor *(Buxus)* tuns în forme geometrice sau formînd mici garduri vii, plantat în jardiniere mobile, îngrijit lucrate, sau în jardiniere la sol. Arborele vieţii *(Thuja)*, în forme piramidale, ca accente verticale. *Vinca major*, plantă cu lăstari lungi ce atîrnă frumos peste ziduri sau balustrade; *Eunymus radicans*, frunzele se înroşesc toamna. Iedera *(Hedera)* în diverse varietăţi, cu frunze pătate cu alb sau gălbui cu frunze mari, cu frunze înguste etc. (se ridică singură şi pe pereţi). Vineriţă *(Ajuga reptans atropurpurea)*, frunze verde-roşcat. *Hypericum calycinum*, frunziş verde închis, flori mari galbene. Ciuboţica cucului *(Primula veris)* în diferite varietăţi viu colorate. Crin alb *(Lilium candidum)* foarte parfumat. Clopoţei de pădure *(Campanula persicifolia)*. Crini galbeni *(Hemerocallis)*, Crin de umbră *(Funkia)*, Tisă *(Texus baccata)*, Arborele vieţii *(Thuja)*.

Scanned with OKEN Scanner

decorativ *(Prunus pissardi nigra)*, salcia mirositoare *(Elaeagnus)* sau mărul decorativ *(Malus floribunda)*. Aceştia marchează aleile de acces la bloc. Plantaţia se completează, în colţuri, cu cîţiva arbuşti floriferi (de exemplu spiree de vară, liliac, iasomie, forsiţie etc.) şi cîteva grupuri de flori perene, uşor de întreţinut şi cu durată lungă de înflorire: cafeluţa *(Lupinus)* cu inflorescenţe alungite, crem, roz, roşii, violet în aprilie-mai, fluturei *(Gaillardia pulchella)* — numeroase flori de forma margaretelor, galben cu roşu care înfloresc toată vara, nemţişori *(Delphinium consolida)* — spice lungi cu numeroase flori în diverse tonuri de albastru şi violet, alb, roz în mai-octombrie, coada şoricelului *(Achillea millefolium)* — cu inflorescenţe mari galbene în iunie-septembrie, margarete albe, mari de grădină *(Leucanthemum vulgare)* în iunie-iulie, setembrine *(Aster amellus)* — flori de toamnă bleu, roz, violet şi alb.

Gazonul trebuie udat zilnic şi cosit o dată pe săptămînă, pe toată perioada de vară.

Într-o altă variantă, s-ar putea înlocui gazonul şi florile perene cu o floare anuală (crăiţe, cîrciumărese, cosmos) care se seamănă direct, în locul gazonului. Odată instalate, aceste flori se seamănă singure de la an la an, grija locatarilor constînd numai în a uda din cînd în cînd terenul respectiv şi a rări răsadurile.

Terenul din imediata apropiere a locuinţelor se poate folosi şi pentru jocul copiilor mici, odihna gospodinelor şi a celor mai în vîrstă. Pentru aceasta, cîţiva metri pătraţi ai zonei libere din faţa blocului se pavează cu dale de beton. În colţul destinat copiilor mici se amenajează un banc de nisip şi se aşază cîteva bănci la umbra unui arbore decorativ de talie mică.

Pe această suprafaţă pavată, ca şi pe gazonul alăturat, se pot scoate şi cărucioarele cu

Fig. 3.44. Irişi de grădină.

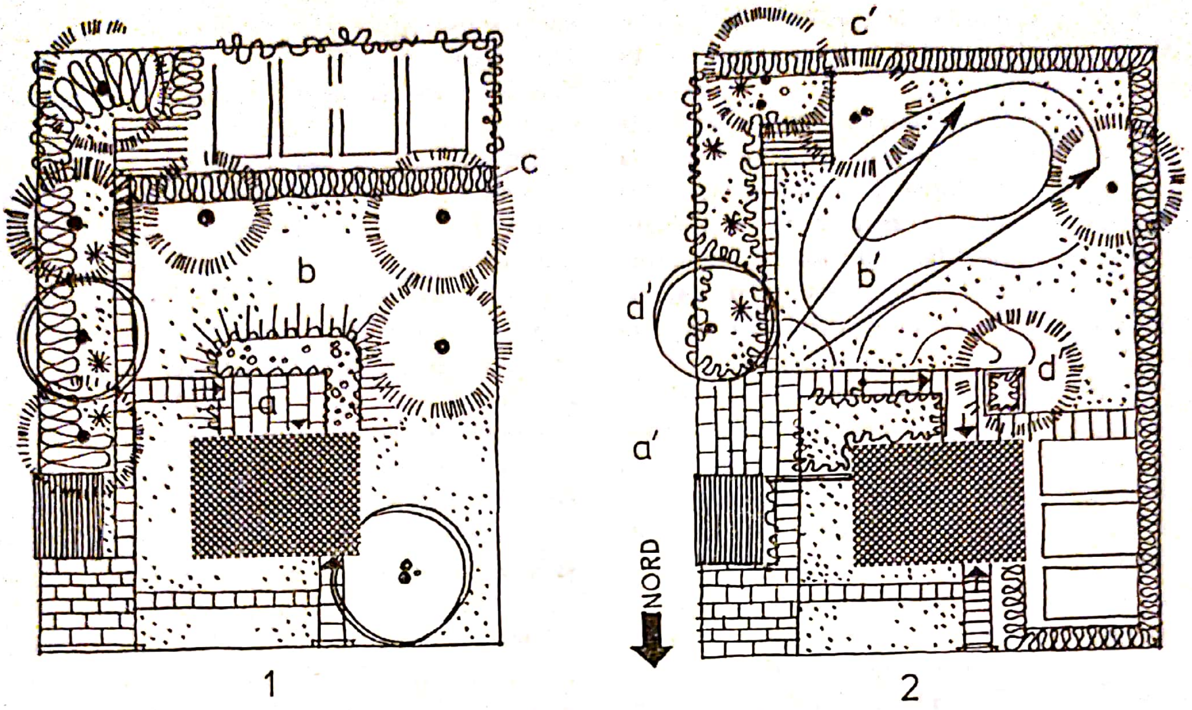


Fig. 3.45. *Cum transformăm o grădină mică* (1) *într-una mare* (2):
1. Grădina pare mică pentru că locul de odihnă (a) este aşezat în mijloc iar suprafeţele avînd nivele diferite sînt despărţite prin taluz (b). Suprafaţa grădinii este împărţită prin plantele (c) şi spaţiul micşorat optic datorită arborilor prea numeroşi şi a gardurilor vii.
2. Grădina poate deveni optic mai mare prin: aşezarea locului de odihnă lateral (a′), de unde se obţine şi perspectiva cea mai largă. Se înlocuieşte taluzul printr-o uşoară solonare a terenului (b′), amplasarea plantaţiilor se face pe marginea terenului (c′) astfel încît mijlocul să rămînă liber pe o peluză mare, iar în prim plan se plantează arbori (d′), pentru a da o adîncime mai mare perspectivei.

copii mici, putînd fi uşor supravegheate din locuinţă.

De cealaltă parte a aleii de acces la bloc, aceeaşi suprafaţă pavată, înconjurată de cîţiva arbuşti mai înalţi şi umbrită de doi arbori, poate servi ca loc de odihnă.

Gardul viu, scund care înconjoară ambele amenajări împiedică circulaţia dezordonată, fără a închide vederea spre stradă.

Pe lîngă locuinţa individuală, spaţiul verde îmbracă alte forme. Deosebim, după funcţiunile pe care le îndeplinesc, şi deci şi după modul în care vor fi tratate, trei tipuri de grădini: grădina de faţadă, grădina de locuit, curtea interioară (sau «atrium»).

Grădina de faţadă desparte şi leagă în acelaşi timp locuinţa de stradă. La amenajarea ei trebuie să ţinem seamă de aspectul general al străzii, care cîştigă cînd amenajarea grădinilor de faţadă are un caracter unitar.

Ca parte integrantă a imaginii străzii, grădinile de faţadă nu se despart de trotuar decît printr-un gard scund, un gard viu sau numai o bordură de piatră sau beton puţin ridicată în care se termină peluza.

Ca elemente decorative ale grădinii de faţadă se pot folosi arbori de talie mică şi mijlocie, cu coroane nu prea compacte, decorativi prin formă, prin florile sau prin culoarea frunzelor. De exemplu: mesteacăn *(Betula pendula)* — decorativ prin trunchiurile sale albe şi coloritul galben de toamnă; trîmbiţar *(Catalpa bignonioides)* — inflorescenţe mari albe, în iunie; clocotişul chinezesc *(Koelreuteria paniculata)* — inflorescenţe galbene în iulie, cu fructe decorative toamna; corcoduş roşu *(Prunus Pissardi nigra)* — cu flori roz în aprilie şi frunze roşu închis; cireş japonez *(Prunus serrulata)* — flori roz învoalte în aprilie-mai; măr decorativ *(Malus floribunda)* — flori roz în aprilie-mai, măr decorativ *(Malus purpurea)*

cu flori roşu-violet în aprilie-mai, salcîm *(Robnia bispida)* cu inflorescenţe mari roz în mai-iunie.

Se mai pot planta conifere ca: ienupăr de Virginia *(Juniperus virginiana)* — rezistent la aerul uscat al oraşelor; ienupăr piramidal *(Juniperus bibernica)*, frumos în combinaţii cu ienupăr tîrîtor *(Juniperus borizontalis)*; tuia *(Tbuja occidentalis)* — în forme piramidale şi globuloase; tisa *(Taxus baccata)* care suportă umbră.

De asemenea se mai pot folosi arbuşti floriferi sau decorativi prin frunze şi fructe cum sînt: forsiţia *(Forsytbia suspensa)* — cu numeroase flori galbene în martie-aprilie; zăpejoara *(Spiraea Van Houttei)* acoperită de flori albe în aprilie-mai, spirea de vară *(Spiraea Bumalda)* — flori roz în iunie-iulie, indicată şi pentru garduri vii scunde; nalba lemnoasă *(Hibiscus syriacus)* cu flori mari albe, roz, violet, în iulie-septembrie; dracila pitică *(Berberis tbumbergii atropurpurea)* cu frunze şi fructe roşii, flori galbene în mai-iunie; mahonie *(Mabonia aquifolium)* care îşi păstrează frunzele şi iarna, recomandată pentru garduri vii scunde.

O grădină amenajată ca prelungire a spaţiului locuibil este desigur visul oricărui orăşean. Orice spaţiu liber aferent locuinţei, închis vederii dinspre exterior printr-o împrejmuire construită sau plantată (gard viu înalt din carpen sau thuja în regiunea de cîmpie, molid în regiunea de munte) poate fi astfel amenajat încît să permită întregii familii să-şi desfăşoare o parte a activităţii zilnice în aer liber.

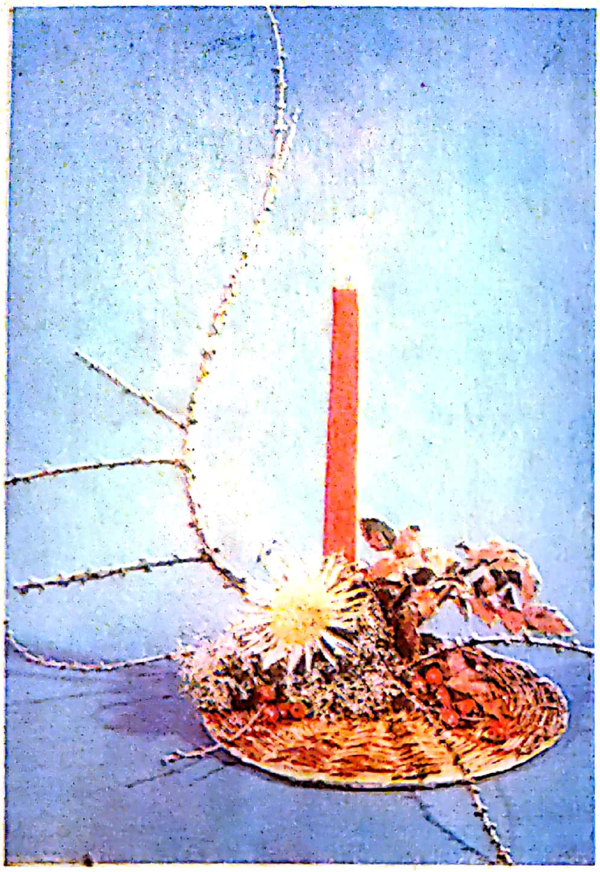
O astfel de grădină va avea o împrejmuire, care cu timpul va trebui să se transforme în adevăraţi pereţi de verdeaţă. Aceasta poate să fie formată dintr-un gard viu înalt, plantat pe două rînduri (între cele două şiruri de arbuşti se pot întinde, pentru mai multă securitate, cîteva rînduri de sîrmă ghimpată) sau dintr-un gard de zid, lemn, metal, pe care liane cu creştere rapidă îl vor acoperi în cîţiva ani în întregime.

Se pot planta: viţa cu ventuze care se prinde singură (de preferinţă de ziduri) şi se colorează frumos toamna, viţa de Canada *(Parthenocissus quinquefolia)*, poligonul *(Polygonum)* — cu creştere rapidă şi multe flori mici albe, din iunie pînă la primele brume, caprifoiul — liană potrivită şi pentru garduri mai umbrite, cu flori plăcut mirositoare.

Grădina trebuie să cuprindă şi o *terasă acoperită*, care va face legătura între locuinţă şi grădină. Aceasta poate fi amenajată la acelaşi nivel cu grădina sau la un nivel puţin superior, necesitînd în acest caz cîteva trepte pentru coborîrea în grădină, un mic taluz sau un zid de sprijin. Pe această terasă copiii îşi pot face lecţiile sau se pot juca, adulţii se odihnesc sau lucrează, întreaga familie putînd lua masa în aer liber şi primi oaspeţi într-un cadru confortabil şi atrăgător. Aici este locul potrivit pentru plantarea unor liane mai pretenţioase şi mai decorative (pe lîngă stîlpul care susţine acoperişul terasei şi pe lîngă pereţii învecinaţi): glicina, în locuri însorite *(Wistaria sinensis)* — cu inflorescenţe lungi, lila, delicat parfumate, în mai; luleaua neamţului *(Bignonia radicans)* cu flori mari în formă de trompetă, portocalii în iulie-august, care se agaţă singură pe ziduri; clematită *(Clematis jackmannii)* cu flori mari violete, albe, albastre, roz — se dezvoltă bine cînd baza plantei este umbrită, lăstarii şi florile suportă soarele; trandafirii urcători *(Rosa multiflora)* sînt deosebit de decorativi, atît ridicaţi de stîlpi sau ziduri cît şi lăsaţi să-şi întindă lăstarii lungi, îmbrăcaţi de flori peste micul taluz sau zid de sprijin al terasei.

Tot aici este locul potrivit pentru o mică colecţie de plante parfumate ca şi pentru plantele cu cepe care înfloresc primăvara.

Grădina va cuprinde şi *o peluză cu iarbă tunsă scurt* pentru a permite folosirea ei atît de către copii cît şi de către adulţi pentru joacă, odihnă, plajă etc. Acest covor verde va forma prim-planul pentru toate celelalte plantaţii. Din el se vor ridica unul sau mai mulţi arbori, în funcţie de mărimea grădinii, cu coroane nu prea voluminoase, pentru a nu umbri o suprafaţă prea mare a grădinii. În afară de cei enumeraţi pentru grădinile de faţadă, mai putem folosi: oţetarul fără miros *(Rbus typbina laciniata)* — arbore scund, decorativ; magnolii în diverse specii, cu flori mari, foarte decorative, albe, roz, purpurii, primăvara sau vara; cer un loc mai adăpostit, ferit de curenţi; salcie cu ramuri interesant contorsionate



Planşa 3.1. Aranjament festiv din flori uscate.

Planşa 3.2. Aranjament festiv cu brad şi flori.

Planşa 3.3. Aranjament de flori pentru masă la care s-a căutat rapelul de culoare la seturi şi lumînări.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 3.4. Flori de grădină:
De sus în jos şi de la stînga la dreapta.

Rîndul I: 1. Nemţişori (*Delphinium cultorum*); 2. Mac de grădină (*Papaver Orientale*); 3. Coada şoricelului (*Achillea Filipendulina*); 4. Cafeluţe (*Lupinus Polyphyllus*). Rîndul II: 1. Clopoţei (*Campanula medium*); 2. Margarete (*Leucanthemum maximum*); 3. *Erigeron azureus*; 4. Fluturei (*Gaillardia grandiflora*). Rîndul III: 1. Margarete galbene (*Rudbeckia speciosa*); 2. Degetăruţ (*Digitalis purpurea*); 3. Brumărele (*Phlox paniculata*); 4. Căldăruşe (*Aquilegia hybrida*).

Planșa 3.5. Aranjament floral.

Planșa 3.6. Expoflora.

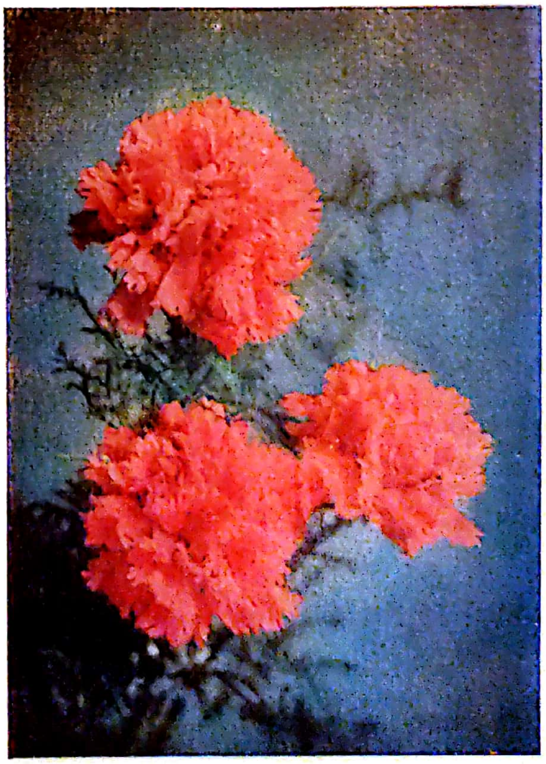
Scanned with OKEN Scanner

Planşa 3.7. Aranjament floral piramidal.

Planşa 3.8. Buchet clasic.

Scanned with OKEN Scanner

Planșa 3.9. Jardinieră plantată pentru primăvară cu: pansele, lalele învoalte și narcise.



Planșa 3.10. Garoafele ne stau la dispoziție în toate anotimpurile.

Scanned with OKEN Scanner

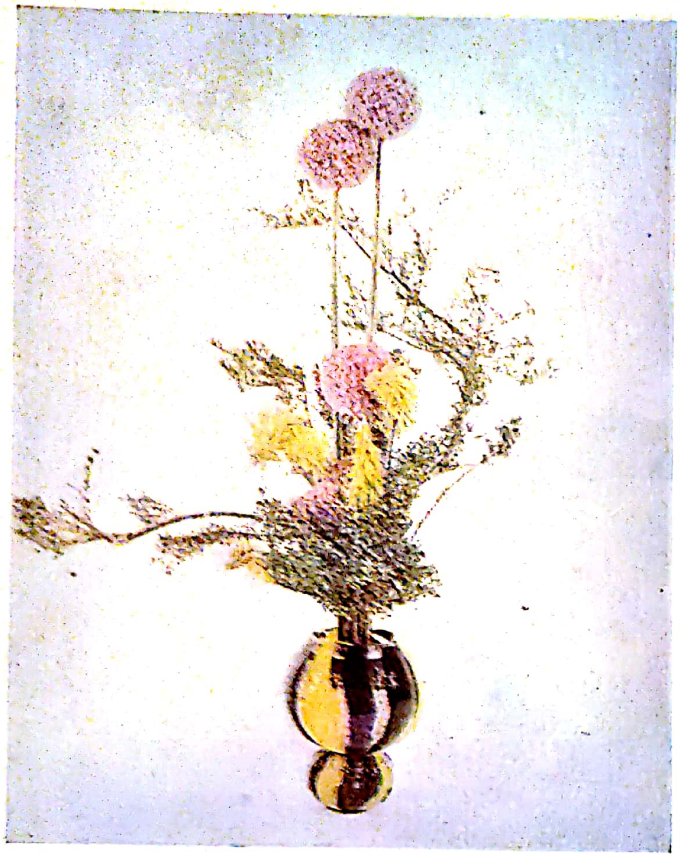
Planșa 3.11. Grădină în plină vară.

Scanned with OKEN Scanner

Planșa 3.12. Flori de grădină:
De sus în jos și de la stînga la dreapta.

Rîndul I: 1. Jaleș Albastru *(Salvia patens)*; 2. *Nemesia strumosa*; 3. Petunie *(Petunia Hybrida)*; 4. Colțunari *(Tropaeolum Majus)*. Rîndul II: 1. Crăițe pitice *(Tagetes «Cupido»)*; 2. Brumărele anuale *(Phlox Drummondi)*; 3. Mac *(Papaver Nudicaule)*; 4. Verbine *(Verbena hybrida)*. Rîndul III: 1. Petunie *(Petunia «Schwyzerli»)*; 2. Panseluțe *(Viola tricolor maxima)*; 3. Tithonia; 4. Crăițe înalte *(Tagetes erecte)*.

Scanned with OKEN Scanner



Planşa 3.13. Aranjament modern « Ikebana » din flori de usturoi decorativ (allium), liliacee galbenă (Kniphofin) şi ramuri cu linii interesante.

Planşa 3.14. Ficus.

Scanned with OKEN Scanner

(Salix tortuosa matsudana); forme pletoase de dud, ulm, frasin, scoruş etc., paulovnie *(Pawulovnia tomentosa)*; salcie pletoasă *(Salix alba)* pentru grădini mai mari, arţar argintiu *(Acer saccharinum)*.

Toate celelalte plantaţii, arbuşti floriferi şi flori pentru toate sezoanele, se amplasează pe perimetrul peluzei pentru a nu stînjeni nici folosirea şi nici întreţinerea ei (cositul, tăvălugitul).

În grădinile mai mari se mai pot amenaja:

— un loc de odihnă în aer liber, într-un punct mai îndepărtat de locuinţă, pavat cu dale de beton, piatră sau rondele de lemn, umbrit de o pergolă sau arbore mare, înconjurat parţial de arbuşti şi flori parfumate;

— un mic bazin decorativ, conţinînd numai ca oglindă de apă, plantat cu plante acvatice şi cu plante ce cresc, de obicei, pe malul apelor: stînjenei *(Iris pseudacoms)*, crini galbeni *(Hemerocallis)*, crini de umbră *(Hosta)*, crăciuniţe *(Bergenia crasifolia)*, ierburi decorative *(Gynerium, Miscanthus, Pennisetum)*;

— nisip pentru copii, cîteva obiecte simple de joacă şi gimnastică;

— un colţ al florilor pentru tăiat;

— un colţ cu plante aromate;

— un colţ gospodăresc, unde se depozitează iarba cosită, frunzele moarte, pentru descompunere.

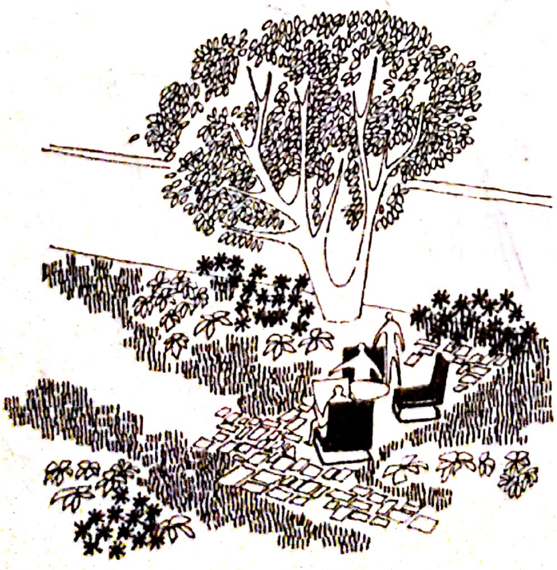


Fig. 3.46. Colţ de grădină.

b. CRITERII DE ALEGERE A PLANTELOR

Pentru ca o grădină să fie frumoasă, pentru ca plantele să crească viguroase şi să înflorească bogat, ele trebuie alese cu grijă, în funcţie de cerinţele lor de climă şi sol, de lumină, umiditate, hrană precum şi în funcţie de ritmul lor de creştere, de dimensiuni şi de culoare.

Tabelele 3.4–3.10 cuprind caracteristicile cele mai importante ale plantelor şi arborilor pentru grădini.

c. LUCRĂRI DE AMENAJARE

La baza oricărei lucrări de amenajare a plantaţiilor trebuie să stea un proiect care să stabilească traseul aleilor, amplasamentul locurilor de odihnă, a instalaţiilor de udat şi iluminat. Amenajarea unei grădini cuprinde următoarele operaţii importante:

— pregătirea terenului, inclusiv executarea aleilor şi a locurilor de odihnă;

— plantarea plantelor lemnoase (arbori, arbuşti, liane, trandafiri) şi a florilor;

— gazonarea terenului rămas neplantat.

Complexul de lucrări necesar pentru pregătirea terenului se compune din:

— curăţirea terenului de toate corpurile străine ca: moloz, pietre, resturi de beton etc.;

— desfundarea la două cazmale, adică la 40–50 cm, a întregului teren destinat grădinii; în acelaşi timp se îndepărtează toate rădăcinile, buruienile;

— executarea unei instalaţii de drenaj, în cazul unui teren puţin permeabil, de pe care apele se scurg greu;

— nivelarea terenului;

— executarea aleilor şi locurilor de odihnă;

— executarea instalaţiei de udat şi iluminat;

— aşternerea unui strat de pămînt vegetal a cărei grosime variază în funcţie de calitatea terenului care se amenajează, de la 5–25 cm;

— încorporarea în sol a 1–4 m^3 mraniţă (bălegar bine descompus) la 100 m^2, ca rezervă de hrană pentru peluzare, ca şi pentru plantaţiile de flori.

Plantarea arborilor, arbuştilor, gardurilor vii, a lianelor şi trandafirilor se execută conform fig. 3.47.

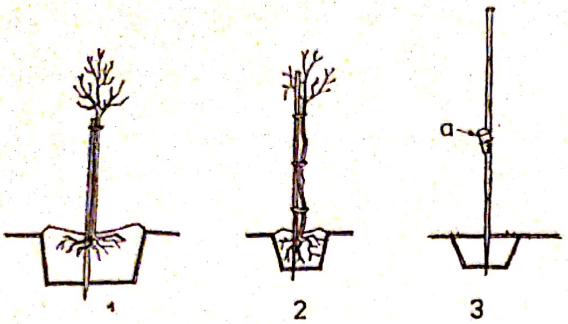


Fig. 3.47. Plantarea arborilor:
1. coroana depăşeşte tutorele iar legătura nefiind prea strîmtă permite puietului să urmeze mişcarea de tasare a pămîntului din groapa de plantare. Forma trunchiului este bună, groapa de plantare corespunzătoare, iar tutorele pătrunde în pămînt nesăpat, ceea ce îi asigură stabilitatea.
2. tutorele pătrunde în coroană, iar legăturile sînt prea strînse şi nu permit puietului să urmeze mişcarea de tasare a pămîntului din groapa de plantare. Forma trunchiului este necorespunzătoare.
3. fixarea tutorelui cu ajutorul unui cal (a) înainte de plantare în pămîntul nesăpat al gropii.

Gazonarea unui teren pregătit după indicaţiile date se face după o tăvălugire prealabilă a acestuia; însămînţarea se execută pe timp liniştit, fără vînt, pe un teren zvîntat, în lunile aprilie-mai sau septembrie-octombrie, cu 40—50 g/m². În aprilie-mai gazonul răsare după 2—25 zile, în septembrie după 5—10 zile. Se seamănă cît mai egal, odată de-a lungul şi apoi de-a latul terenului, pentru a obţine o însămînţare cît mai uniformă. Cu ajutorul unei greble se îngroapă seminţele, prin mişcări succesive de introducere a dinţilor greblei în sol, la intervale foarte mici, 3—4 cm. Şi această operaţie se execută de două ori, de-a lungul şi de-a latul terenului. Lucrarea se mai poate efectua şi cu ajutorul unui «arici» de îngropat seminţe. După însămînţare, terenul se tăvălugeşte din nou, apoi se udă cu furtunul, uniform şi pătrunzător.

Pe taluzuri şi în locurile umbrite, unde gazonul nu rezistă, se recomandă folosirea de plante înlocuitoare de gazon ca: iarbă grasă *(Sedum maximum)* în diverse varietăţi; gîscariţă *(Arabis caucasica)* — la soare şi semiumbră; clopoţei pitici *(Campanula carpatica)*, garofiţe pitice *(Dianthus deltoides)* — numai la soare; urechea iepurelui *(Stachys lanata)* — numai la soare; merişor; pervincă *(Vinca minor)*; iederă *(Hedera Helex)*; evonimus *(Evonymus radicans)* — la umbră.

Numărul plantelor înlocuitoare de gazon este mult mai mare, cele indicate aici fiind cele mai comune şi mai uşor de procurat.

d. LUCRĂRI DE ÎNTREŢINERE

O grădină este bine proiectată atunci cînd lucrările de întreţinere sînt reduse la minimum.

Întreţinerea plantelor lemnoase (conifere, arbori foioşi, arbuşti, liane, trandafiri) se face astfel:

Coniferele (fig. 3.48):

— exemplarele proaspăt plantate se umbresc în primele săptămîni după plantare;

— se udă pătrunzător în perioadele de secetă, ca şi toamna înainte de îngheţ (fiind plante veşnic verzi care asimilează şi iarna, coniferele nu trebuie să ducă lipsă de apă nici în acest sezon);

— formele mai mici, piramidale (ienuperi şi tuia), se leagă înainte de venirea iernii, în jurul axului lor, pentru a nu-şi pierde forma din cauza greutăţii zăpezii;

— coniferele mai mari se scutură de zăpadă după fiecare ninsoare mai abundentă, pentru a împiedica ruperea crăcilor.

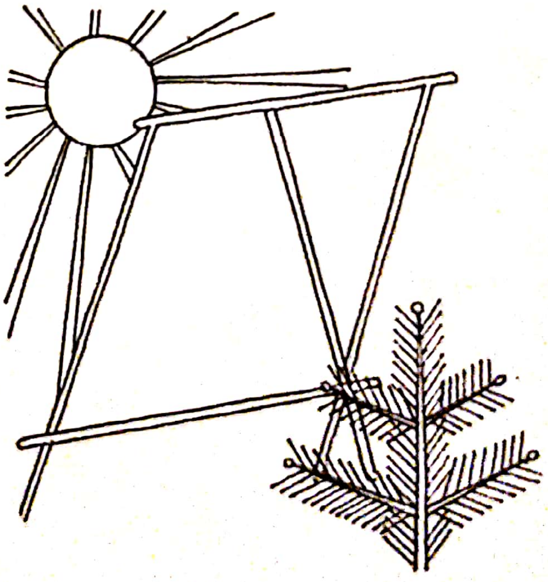


Fig. 3.48. Umbrirea coniferelor după plantare.

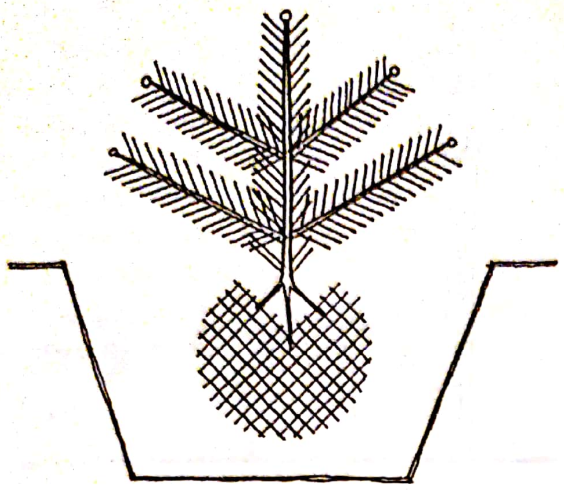


Fig. 3.49. Plantarea coniferelor cu balot. Înainte de acoperirea balotului în pămînt se desface legătura învelişului (pînza de sac sau plasa de sîrmă).

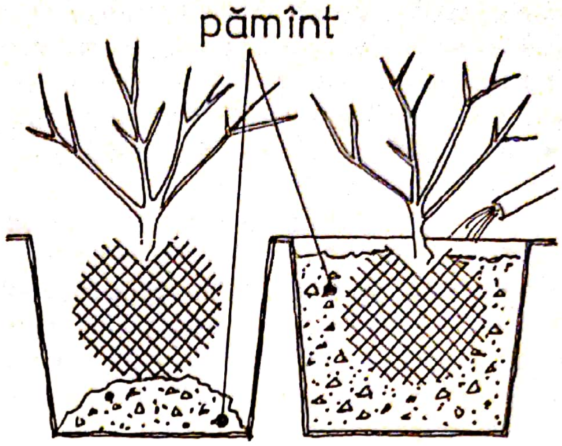


Fig. 3.50. Plantarea arbuştilor cu balot de pămînt: aşezarea balotului la adîncimea necesară pe un muşuroi de pămînt şi umplerea gropii cu un amestec de pămînt şi mraniţă în proporţie de 1%.

Arbori foioşi, arbuşti floriferi şi liane:

— în jurul tulpinilor plantelor tinere se lasă o zonă mai adîncită («farfurie») negazonată, cu scopul de a împiedica împrăştierea apei de udat; în grădinile mai mici, unde astfel de suprafeţe de pămînt gol ar deranja, ele se pot planta cu plante înlocuitoare de gazon, ale căror rădăcini, mai puţin numeroase ca cele ale ierburilor gazonului, nu reprezintă o concurenţă pentru rădăcinile arborelui sau arbustului tînăr;

— la unele exemplare mai bătrîne care arată semne de suferinţă din cauza uscăciunii (frunze lăsate în jos, frunze galbene, boboci care cad) se va executa udatul în adîncime, în găuri de 40—50 cm, executate pe linia proiecţiei coroanei, la distanţă de circa 50 cm una de alta. În perioada de secetă, arborii şi arbuştii se udă pătrunzător o dată pe săptămînă (10—20 l apă/plantă);

— la sfîrşitul iernii se execută tăieri necesare întreţinerii: arborilor decorativi li se taie numai ramurile uscate sau care cresc spre interiorul coroanei, iar arbuştilor li se îndepărtează lemnul bătrîn;

— florile trecute ale unor arbuşti ca liliacul (*Syringa vulgaris*), iasomia (*Philadelphus coronaris*), liliacul de vară (*Buddleia*) etc., se îndepărtează de îndată, atît pentru estetica arbustului cît şi pentru a împiedica formarea de seminţe inutile, în detrimentul lăstarilor noi şi al florilor;

— lianele se leagă de suporturile lor de cîte ori este nevoie.

Gardurile vii (fig. 3.51):

— se udă pătrunzător vara;

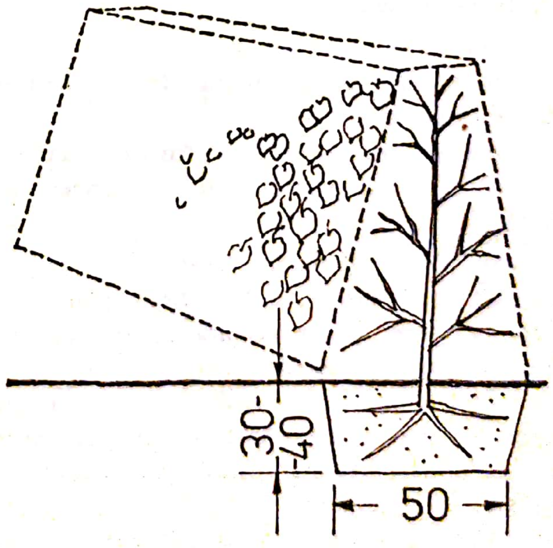


Fig. 3.51. Gardurile vii se tund astfel încît toate ramurile, inclusiv cele bazale să primească lumină suficientă.

— se tund o dată la sfîrşitul iernii, a doua oară în iunie; forma gardului viu trebuie să fie trapezoidală (mai îngust sus decît la bază) pentru ca toţi lăstarii să fie luminaţi în egală măsură (lăstarii lipsiţi de lumină pier).

Trandafirii:

— se prăşesc de cîte ori pămîntul formează crustă;

— se udă pătrunzător în timpul verii, 1—2 ori pe săptămînă, în funcţie de vreme (se udă numai pămîntul, niciodată frunzele sau florile: pe frunzele ude se dezvoltă uşor tot felul de boli);

— se «mulceşte» solul, adică se acoperă cu frunze semiputrede, mraniţă sau turbă, atît timp cît trandafirii nu formează o plantaţie închegată, pentru păstrarea umidităţii în sol şi înăbuşirea buruienilor;

— se îndepărtează imediat florile veştede, lăsînd pe tija respectivă 3—5 ochiuri;

— se îngroapă toamna trandafirii pitici şi cei cu coroană, pentru a-i feri de îngheţ;

— se dezgroapă primăvara înainte de înmugurire (sfîrşitul lui martie);

— se tund la 2—5 ochiuri, în funcţie de vigoarea lăstarului (la lăstarii slabi se lasă mai puţine ochiuri decît la cei viguroşi);

— la trandafirii urcători se scoate numai lemnul bătrîn.

Combaterea dăunătorilor plantelor se face prin stropiri repetate cu substanţe chimice (de la caz la caz).

Florile:

— se prăşesc şi se plivesc de buruieni de mai multe ori pe vară;

— se udă pătrunzător cu furtunul, cu sau fără sită (numai pămîntul, nu şi frunzele sau florile);

— se taie toate florile uscate;

— se «mulceşte» solul între plante cu mraniţă, ceea ce reprezintă şi o îngrăşare suplimentară în timpul verii;

— florile mai înalte: nalbe, nemţişori etc. trebuie prinse într-un inel metalic sau legate de un tutore, pentru a împiedica ruperea lor de vînt sau ploaie;

— în primul an după plantarea de toamnă, florile perene se protejează contra îngheţului prin acoperirea cu cetină.

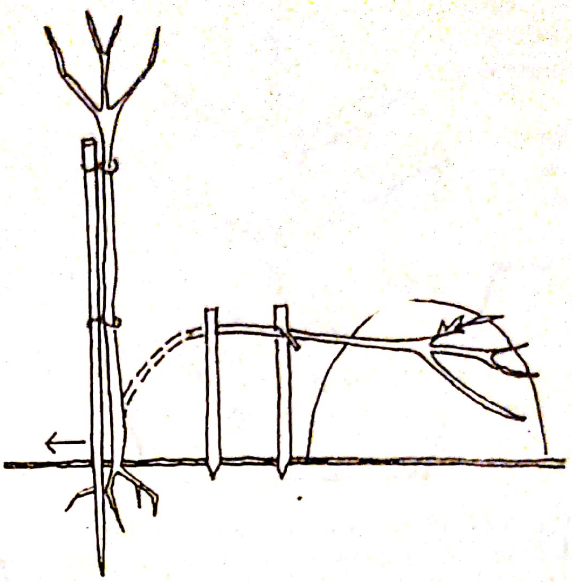


Fig. 3.52. Protejarea trandafirilor cu coroană contra îngheţului prin acoperire cu pămînt: aplecarea trunchiului se execută încet pentru a împiedica frîngerea lui.

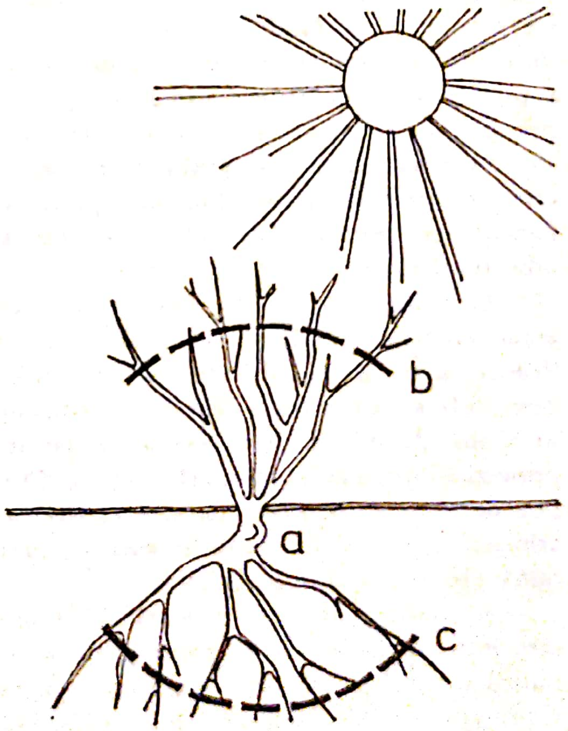


Fig. 3.53. Plantarea trandafirilor: a. punctul de altoire trebuie să fie acoperit cu 2—3 cm de pămînt; b. fasonarea lăstarilor; c. formarea rădăcinilor (operaţiuni necesare echilibrului între tulpină şi rădăcină).

Gazonul:

— lucrarea cea mai importantă este cositul; se execută o dată la 6—7 zile, în cursul primăverii, la 5—6 zile vara; dacă se coseşte la 3—4 zile, nu este necesar să se adune iarba cosită. Peluzele care se folosesc intensiv nu se cosesc mai scurt de 2—3 cm, deoarece altfel pot apărea arsuri;

— după fiecare cosit, gazonul se tăvălugeşte cu un tăvălug special;

— udatul gazonului se poate face dimineaţa sau seara, cu furtunul sau cu aspersoare, care împrăştie apa în picături fine;

— primăvara şi vara, la intervale de 3 săptămîni, se pot aplica îngrăşăminte chimice complexe, 10—15 g/m², ceea ce nu numai că ajută la obţinerea unui gazon des şi de culoare verde închis, dar împiedică şi dezvoltarea buruienilor (îngrăşămintele nu se împrăştie decît pe o peluză udată în prealabil, sau pe zăpadă).

TABELUL 3.4

SPECII DE ARBORI FOIOŞI, INDICAŢI PENTRU GRĂDINI MICI

Ritmul de creştere:
Rapid = R
Lent = L

Cerinţele faţă de sol:
Fertil = F
Nepretenţioase faţă de sol = N

Cerinţele faţă de lumină:
Soare = O
Semiumbră = ø
Umbră = o

Regiunea de folosire:
Cîmpie = C
Munte = M
Litoral = l

Cerinţe faţă de umiditate:
Sol uscat = U
Sol umed = u

Perioada de înflorire se indică prin cifre romane (V = mai)

Denumirea plantei şi patria	Înălţimea Ritmul de creştere	Regiunea de folosire	Culoarea frunzelor vara (toamna)	Cerinţe faţă de:			Obs.
				sol	umiditate	lumină	
Arţar cu frunze vărgate (*Acer negundo variegatum*) Formă horticolă	Pînă la 10 m R	C, M	Verde cu alb (galben)	F	u	O	
Arţar argintiu (*Acer saccharinum*) America de Nord	Pînă la 20 m R	C, M	Verde şi argintiu pe dos (galben-roşu)	F	u	O	
Mesteacăn (*Betula pendula*) Europa, Asia Mică	Pînă la 25 m R	C, M, l	Verde (galben)	N	U	O	
Trîmbiţar (*Catalpa bignoides*) America de Nord	Pînă la 15 m R	C	Verde deschis (verde-gălbui)	F	U,u	O	Flori mari albe (VI, VII)
Clocotiş chinezesc (*Kaoelreuteria paniculata*) China, Coreea, Japonia	Pînă la 10 m R	C, l	Verde (galben)	N	U	O	Flori galbene (VII, VIII)

(continuare tabelul 3.4)

Denumirea plantei şi patria	Înălţimea Ritmul de creştere	Regiunea de folosire	Culoarea frunzelor vara (toamna)	Cerinţe faţă de: sol	umiditate	lumină	Obs.
Magnolia (*Magnolia soulangeana*)	Pînă la 6 m L	C	Verde (verde)	F	u	O	Flori mari alb-purpuriu (V)
Măr decorativ (*Malus floribunda*) Japonia	10 m L	C, M	Verde (verde)	N	U	O,ø	Boboci roşii, flori roz (V)
Pavlovnia tomentosa China	15 m R	C	Verde (verde)	N	u	O	Flori violet (V, VI)
Corcoduş roşu (*Prunus pissardii*) Europa, Asia, Caucaz	8 m L	C	Roşu (roşu)	F	U,u	O	Flori roz (IV, V)
Cireş japonez (*Prunus serrulata*) Japonia, Coreea, China	10 m L	C	Verde (galben-roşu)	F	u	O	Flori roz învoalte. Există şi forme pletoase (IV, V)
Oţetar decorativ (*Rhus typhina*) America de Nord	10 m R	C,M,l	Verde deschis (galben, portocaliu)	F	U,u	O,ø	Fructe roşii decorative
Salcîm roşu (*Robinia Hispida*) America de Nord	3 m L	C, M	Verde (verde)	N	U	O	Flori roz (V, VI)
Salcie pletoasă (*Salix alba*) Europa, Asia	25 m R	C, M	Verde (galben)	F	U,u	O	—
Salcîm japonez (*Sophora japonica*) China, Coreea	20 m R	C, l	Verde (verde)	N	u	O	Flori alb-gălbui (VII, VIII) Există o formă pletoasă
Scoruş (*Sorbus aucuparia*) Europa, Asia de Vest, Siberia	10 m L	M	Verde (roşu-portocaliu)	N	u	O,ø	Flori albe fructe roşii (V, VI)
Tei (*Chilia cordata*) Europa	20 m L	M, C	Verde (galben)	F	U,u	O,ø	Flori gălbui (V, VII)

TABELUL 3.5

CONIFERE PENTRU GRĂDINI MICI

Ritmul de creștere:
Rapid = R
Lent = L

Cerințe față de sol:
Fertil = F
Nepretențioase față de sol = N

Cerințele față de lumină:
Soare = O
Semiumbră = Ø
Umbră = o

Regiunea de folosire:
Cîmpie = C
Munte = M
Litoral = l

Cerințe față de umiditate:
Sol uscat = U
Sol umed = u

Perioada de înflorire se indică prin cifre romane (V = mai)

Denumirea populară și științifică și patria	Înălțimea Ritmul de creștere	Regiunea de folosire	Culoarea frunzelor vara (toamna)	Cerințe față de: sol	umiditate	lumină	Obs.
Brad argintiu *(Abiesconcolor)* America de Sud	40 m R	C, M	Verde albăstrui (verde albăstrui)	F	U,u	O	
Ienupăr de Virginia *(Juniperus Virginiana)* America de Nord	30 m R	C, M, l	Verde (verde)	N	U,u	O,Ø	Sînt și forme piramidale
Molid argintiu *(Picea pungens glauca)* America de Nord	30 m R	C, M	Verde albăstrui (verde albăstrui)	N	U,u	O,Ø	
Pin silvestru *(Pinus silvestris)* Europa Centrală	40 m	M, l	Verde (verde)	N	U,u	O	
Tisă *(Taxus baccata)* Europa, Africa	15 m L	M	Verde închis (verde închis)	F	u	o,Ø	Se pretează bine la tuns
Tuia *(Thuja occidentalis)* America de Nord	20 m L	C, M, l	Verde (verde)	N	U,u	o,Ø	Există și forme piramidale și globuloase
Ienupăr tîrîtor *(Jenuperus occidentalis)* Europa, Caucaz, Siberia	1 m L	C, M	Verde albăstrui (verde albăstrui)	N	U,u	O	Tîrîtor
Lariță *(Larix Europea)* Europa	25 m R	M	Verde deschis (galben)	N	U,u	O,Ø	Frunze căzătoare

TABELUL 3.6

SPECII DE ARBUŞTI FLORIFERI

Ritmul de creştere:

Rapid = R
Lent = L

Cerinţele faţă de sol:

Fertil = F
Nepretenţioase faţă de sol = N

Cerinţele faţă de lumină:

Soare = O
Semiumbră = Ø
Umbră = o

Regiunea de folosire:

Cîmpie = C
Munte = M
Litoral = l

Cerinţe faţă de umiditate:

Sol uscat = U
Sol umed = u

Perioada de inflorire se indică prin cifre romane (V = mai)

Denumirea populară şi ştiinţifică. Originea	Înălţimea Ritmul de creştere	Culoarea frunzelor vara (toamna)	Culoarea florilor şi perioada de înflorire	Cerinţe faţă de: sol	umiditate	lumină	Obs.
Dracilă japoneză *(Berberis thunbergii atropurpurea)* Japonia	1 m L	purpurie (purpurie)	galbenă (V—VI)	N	U	O, Ø	Fructe roşii, indicat pt. gard viu
Liliac de vară *(Buddleia variabilis)* China	2 m R	verde argintiu (verde argintiu)	alb şi violet (VII—IX)	F	u	O	Flori f. parfumate
Merişor, Cimişir *(Buxus, sempervirens)* Europa, Caucaz	0,5—3 m L	verde (verde)	gălbui (III—IV)	F	u	O,Ø,o	Veşnic verde, se tunde bine
Gutui japonez *(Chaenomeles Japonica)* Japonia	2 m L	verde închis (galben)	roşu, roz alb (IV)	F	U,u	O	Fructe decorative parfumate, galbene
Bîrcoace *(Cotoneaster horizontalis)* Europa, Asia	0,80 m L	verde închis (roşu)	roz (V—VI)	F	u	O	Fructe roşii, creştere tîrîtoare
Salcie mirositoare *(Elaeagnus angustifolia)*. America de Nord	5 m	argintiu (argintiu)	Galben	N	U	O	Flori parfumate
Forsiţie *(Forsythia suspensa)* China	2 m R	verde (violet)	galben (IV)	F, N	U	O,o	—

(continuare tabelul 3.6)

Denumirea populară şi ştiinţifică. Originea	Înălţimea Ritmul de creştere	Culoarea frunzelor vara (toamna)	Culoarea florilor şi perioada de înflorire	Cerinţe faţă de: sol	umiditate	lumina	Obs.
Zămoşiţă *(Hibiscus syriacus)* Asia Centrală	3 m L	verde (verde)	alb, roz, lila (VII—IX)	F	U	O	Indicat pt. gard viu
Hortensie de grădină *(Hydrangea)* China	1 m L	verde (verde)	alb, roz, albastru (VI—VII)	F	u	Ø,o	—
Teişor *(Kerria Japonica)* Japonia	1,5 m L	verde (verde)	galben (VI-VIII)	F	U,u	O,o	Flori involte
Caprifoi tătăresc *(Lonicera tatarica)* Asia	3 m R	verde (verde)	roz, alb (IV—VI)	N	U	O, Ø	Garduri vii, fr. roşii, portocalii
Mahonie *(Mahonia aquifolium)* America de Nord	1 m L	verde lucios (verde roşcat)	galben (IV—V)	F	U	O,o	Fructe albastre, păstrează frunzele şi iarna
Prun japonez *(Prunus trilola)* China	2 m L	verde	roz (IV—V)	F	u	O	Flori involte, foarte decorative
Pyracantha Coccinea Italia, Asia	2 m	verde (verde)	albe (V—VI)	F	U	O, Ø	Fructe roşii-portocalii
Spiree de vară *(Spiraea bumalda)*	0,70 m L	verde (roşu portocaliu)	roz (VI—IX)	N	U	O,o	Indicate pt. garduri vii, scunde
Zăpejoară *(Spiraea Van Houttei)*	1,5 m R	verde (roşu portocaliu)	alb (V—VI)	N	U,u	O, Ø	Indicate pentru garduri vii libere sau tunse
Liliac *(Syringa vulgaris)* Europa	3 m L	verde	lila	F	U,u	O	Indicat pt. garduri vii
Cătină roşie *(Tamarix tetrandra)* Europa, Asia	3 m L	verde (galben)	roz (V—VI)	N	U,u	O, Ø	Creştere elegantă
Călin *(Viburnum opulus)* Europa, Africa de Nord	2 m L	verde (purpuriu)	alb (V—VI)	F	u	O, Ø	

TABELUL 3.7

SORTIMENTE DE LIANE

Ritmul de creștere:

Rapid = R
Lent = L

Cerințe față de sol:

Fertil = F
Nepretențioase față de sol = N

Cerințe față de lumină:

Soare = O
Semiumbră = ∅
Umbră = o

Regiunea de folosire:

Cîmpie = C
Munte = M
Litoral = l

Cerințe față de umiditate:

Sol uscat = U
Sol umed = u

Perioada de înflorire se indică prin cifre romane (V = mai)

Denumirea populară și științifică. Originea	Înălțimea Ritmul de creștere	Culoarea frunzelor vara (toamna)	Culoarea florilor și perioada de înflorire	Cerințe față de: sol	umidi-tate	lumină	Obs.
Clematită (*Clematis jackmanii*) Japonia	2—4 m L	Verde (verde)	albastru violet, alb (VI-VIII)	F	u	∅	
Caprifoi (*Lonicera caprifolium*) Europa orientală	3 m R	Verde (verde)	crem (V—VI)	F	u	O, ∅	Flori parfumate
Viță americană (*Parthenocissus quiquefolia*) America de Nord	10 m R	Verde (roșu)	verzui (VII)	N	U,u	O, ∅	Fructe albastre brumate
Viță cu ventuze (*Parthenocissus tricuspidata*) China, Japonia	12 m R	Verde (roșu)	verzui (VII)	F	U,u	O,o	Fructe albastre. Se fixează singură pe zid.
Luleaua neamțului (*Tecoma radicans*)	6 m R	Verde (verde)	roșu-portocaliu	F	U,u	O	Flori mari decorative. Se prinde singură de ziduri
Glicină (*Wistaria sinensis*) China	5 m R	Verde deschis (verde)	lila (V—VI)	F	U,u	O	Inflorescențe mari

TABELUL 3.8

PLANTE PERENE [1]

Ritmul de creștere:

Rapid = R
Lent = L

Cerințe față de sol:

Fertil = F
Nepretențioase față de sol = N

Cerințe față de lumină:

Soare = O
Semiumbră = Ø
Umbră = o

Regiunea de folosire:

Cîmpie = C
Munte = M
Litoral = l

Cerințe față de umiditate:

Sol uscat = U
Sol umed = u

Perioada de înflorire se indică prin cifre romane (V = mai)

Denumirea populară și științifică. Originea	Înălțimea în m	Culoarea florilor	Perioada de înflorire	Cerințe față de:			Obs.
				Sol	Umi-ditate	Lumină	
Coada șoricelului (*Achillea filipendulina*) Europa de Sud	1,20	galben	VI—VIII		U	O	Miros plăcut. Uscată păstrează culoarea
Nalbă (*Althaea ficifolia*) Europa de Sud	1,50	violet galben roșu, roz	VI—VII	F	U,u	O	
Căldărușe (*Aquillegia baylodgensis*) Hibrid	0,40—0,60	galben	V—VI	F	u	Ø,o	Flori pentru tăiat
Căldărușe (*Aquillegia vulgaris*) Spontan	0,70—1,00	violet-roz	V—VI	F	u	Ø,o	idem
Nu-mă-uita peren (*Anchusa myosotidiflora*) Italia	0,30—0,40	albastru	IV—V	F	u	Ø,o	
Gîscăriță (*Arabis alpina*)	0,15—0,30	alb	IV—V	N	U	O	
Ameria maritima Europa de Nord	0,15	roz	IV—V	N	u	O	
Scînteiuțe de munte (*Aster alpinus*) Alpi	0,20	violet-alb	V—VI	N	u	O	Flori pt. tăiat

[1] Plante perene = plante care trăiesc mai mulți ani în aer liber, unele își pierd trunzișul în timpul iernii, altele îl păstrează. Toate se caracterizează prin faptul că au în sol tulpini subterane și muguri care nu îngheață iarna.

Scanned with OKEN Scanner

(continuare tabelul 3.8)

Denumirea populară şi ştiinţifică. Originea.	Înălţimea în metri	Culoarea florilor	Perioada de înflorire	Cerinţe faţă de:			Obs.
				Sol	Umiditate	Lumină	
Clopoţei de munte *(Campanula carpatica)* Spontan, Alpi	0,05—0,20	albastru	V—VII	F	u	O,Ø	
Clopoţei *(Campanula persicifolia)* Europa	0,60—0,80	albastru	VII—IX	F	u	O,Ø,o	Flori pt. tăiat
Cornuţ *(Cerastium bibersteinii)*	0,05—0,15	alb	V—VI	N	U	O	Se întinde repede. Frunze argintii
Margarete de toamnă *(Chrysanthemum Koreanum)*	0,70—1,00	diferite	X—XI	F	u	O	Flori pt. tăiat
Margareta *(Chrysanthemum leucanthemum)* Europa	0,80	alb	VI—VII	F	u	O	idem
Floare domnească *(Delphinium elatum)* Spontan, subalpin	1,00—1,50		VI—IX	F	u	O	Flori pt. tăiat. Frunze albastre, roz
Garofiţe *(Dianthus deltoides)* Europa, Asia, spontan	0,05—0,10	roşu	IV—V	N	U	O,Ø	
Garofiţe *(Dianthus plumarius)* Alpin	0,20—0,30	albăstrui roz	VI—VIII	N	U	O	Flori pt. tăiat. Frunze albăstrui-roz
Ochiul-boului-peren *(Erigeron speciosus)* America	0,60	violet	VI—VIII	F	u	O	Flori pt. tăiat
Floarea miresii *(Gysophila paniculata)* Alpi, Siberia	0,50—1,00	alb	VI—VIII	N	U	O	Flori pt. tăiat
Crin galben *(Hemerocallis fulva)* Europa de Sud, China	1,00	galben	VII—VIII	F	u	Ø,o	Flori pt. tăiat
Clopoţei roşii *(Heuchera sanguinea)* America	0,20—0,40	roşu	V—VI	F	u	O,Ø,o	

(continuare tabelul 3.8)

Denumirea populară și științifică. Originea	Înălțimea în metri	Culoarea florilor	Perioada de înflorire	Cerințe față de: Sol	Umiditate	Lumină	Obs.
Lilicele (*Iberis sempervirens*) Europa de Sud	0,30	alb	IV—V	N	U	O	Flori pt. tăiat
Stînjenei (*Iris germanica*) Europa	0,60—1,20	violet albastru diferite	IV—V	N	u,U	O,ø	
Stînjenei (*Kniphofia hibrida*) Siberia, Africa de Sud	0,80—1,00—	galben portocaliu	VII—VIII	F	u	O,ø	Flori pt. tăiat. Trebuie acoperit iarna
Arsinic (*Lychnis chalcaedonica*) URSS	0,80—1,20	roșu	VI—VIII	F	u	O	Flori pt. tăiat. Nu lăstărește
Bujor (*Paeonia sinensis*) Asia de Est	1,00	roșu roz	V	F	u	O,ø	Flori pt. tăiat
Mac de grădină (*Papaver orientale*) Caucaz	0,75	roșu roz	V—VI	F	U	O,ø	Se recomandă a se planta cu Gypsophila paniculata
Brumărele (*Phlox decussata*) America de N—V	0,70	toate culorile	VII—IX	F	u	O	Flori pt. tăiat. Sol argilos
Primula (*Primula acaulis*) Spontan	0,10	galben	IV	F	u	O,ø	Există forme de grădină multicolore
Urechea ursului (*Primula auricula*) Spont. rar	0,15	galben	IV	F	u	ø	idem
Margarete roșii (*Phrethrum roseum*) Caucaz	0,60	roz-roșu	V—VII	F	u	O	Flori pt. tăiat
Santolina chamaecyparissus Europa de Sud	0,30—0,40	galben	VII—VIII	N	U	O	Frunze argintii. Semi-arbust. Se tunde în fiecare an

(continuare tabelul 3.8)

Denumirea populară şi ştiinţifică Originea.	Înălţimea în metri	Culoarea florilor	Perioada de înflorire	Cerinţe faţă de: Sol	Cerinţe faţă de: Umiditate	Cerinţe faţă de: Lumină	Obs.
Muşcata dracului *(Scabiosa caucasica)* Caucaz	0,30	alb-gălbuie	VI—VIII	F	u	O,Ø	Flori de tăiat
Iarbă grasă albăstruie *(Sedum rupestre)* Europa vestică şi centrală	0,10—0,20	galben	VI—VIII	N	U	O	Frunze albăstrui
Iarbă de urechi *(Sedum spectabile)* China, Japonia	0,40	roz	IX	N	U	O,Ø	Frunze verde argintiu
Floare grasă *(Sedum spurium)* Caucaz	0,15	roşu	VII—VIII	N	U	O	*V. anrubrum* cu frunze şi flori roşii purpurii
Urechelniţă *(Sempervivum tectorum)*	0,05—0,10	alb-roz	VII—VIII	N	U	O	
Urechea iepuraşului *(Stanchys lanata)* Caucaz, Persia	0,30—0,60	roz violet	VI—VII	N	U	O	Frunze argintii
Băieţei *(Veronica spicata)* Balcani	0,50	albastru	VI—VII	F	u	O	
Toporaşi-micşunele *(Viola odorata)*	0,10	violet-alb	III—IV	F	u	Ø,o	Flori parfumate
Crin alb *(Lilium candidum)* Europa, Asia Mică	0,80—1,00	alb	VI	N	U,u	O,Ø	Parfum puternic. Plantă cu bulb. Flori pt. tăiat.
Zarnacadele, narcise *(Narcissus poeticus)* Europa	0,30—0,40	alb	V	F	u	O,Ø	idem
Narcise galbene *(Narcissus pseudonarcissus)* Europa	0,30—0,40	galben mai rar alb	IV—V	F	u	O,Ø	idem
Lalele-tulipă *(Tulipa)* Asia	0,15—0,45	variate	IV—V	N	U	O	Idem, parfum delicat

Scanned with OKEN Scanner

TABELUL 3.9

PLANTE BIENALE [1]

Ritmul de creştere:
Rapid = R
Lent = L

Cerinţele faţă de sol:
Fertil = F
Nepretenţioase faţă de sol = N

Cerinţe faţă de lumină:
Soare = O
Semiumbră = Ø
Umbră = o

Regiunea de folosire:
Cîmpie = C
Munte = M
Litoral = l

Cerinţe faţă de umiditate:
Sol uscat = U
Sol umed = u

Perioada de înflorire se indică prin cifre romane (V = mai)

Denumirea populară şi ştiinţifică. Originea	Înălţimea în metri	Culoarea florilor	Perioada de înflorire	Cerinţe faţă de: sol	umiditate	lumină	Obs.
Părăluţe *(Bellis perennis)* Europa	0,10—0,15	roz, alb, roşu	IV—VI	N	u	O,Ø	
Clopoţei *(Campanula medium)* Europa de Sud	0,40—0,60	alb, albastru, roz	VI—VII	F	u	O,Ø,o	Flori pt. tăiat
Cineraria maritima Europa de Sud	0,15—0,80	galben	VI—VII	N	U	O	Frunze argintii
Garoafe chinezeşti *(Dianthus barbatus)*	0,40—0,60	roz, alb, roşu, pestriţ	V—VII	F	u	O,Ø	Idem parfumate
Degetăruş *(Digitalis purpurea)* Europa	0,80—1,20	roz, roşu	V—VII	F	u	O,Ø	Flori pt. tăiat
Nu-mă-uita *(Myosotis alpestris)* Europa	0,15—0,20	albastru alb, roz	IV—V	F	u	O,o	
Pansele *(Viola tricolor maxima)* Europa	0,10—0,15	foarte variate	III—V	N	u,U	O	Parfum plăcut la soare

[1] Plante bienale = plante care-şi dezvoltă frunzele în primul an după însămînţare, iar florile în anul următor, în primăvară.

Scanned with OKEN Scanner

TABELUL 3.10

PLANTE ANUALE

Ritmul de creştere:
Rapid = R
Lent = L

Cerinţele faţă de sol:
Fertil = F
Nepretenţioase faţă de sol = N

Cerinţele faţă de lumină:
Soare = O
Semiumbră = ø
Umbră = o

Regiunea de folosire:
Cîmpie = C
Munte = M
Litoral = l

Cerinţe faţă de umiditate:
Sol uscat = U
Sol umed = u

Perioada de înflorire se indică prin cifre romane (V = mai)

Denumirea populară şi ştiinţifică. Originea.	Înălţimea în metri	Culoarea florilor	Perioada de înflorire	Cerinţe faţă de: sol	umiditate	lumină	Obs.
Ochiul boului (*Aster sinensis*) China	0,30—0,80	alb, lila, roz, roşu albastru	VII—IX	F	u	O	Flori pt. tăiat
Gheţişoară, Zăhărel (*Begonia semperflorens*) Brazilia	0,15—0,20	roşu, alb	VI—IX	N	u	O,ø	
Cana (*Cannaindica*) America de Sud	0,80—1,00	roz, roşu, galben portocaliu	VII—X	F	u	O	Frunze verzi-roşii
Urzicuţă (*Coleus hybridus*)	0,20—0,40	albastru	VII—VIII	F	u	ø,o	Varietatea citron are frunze galbene ca lămîia
Margaretă japoneză (*Cosmos bipinnatus*) Mexic	0,50—0,80	alb, roz, violet	VI—X	F	u	O	Flori pt. tăiat
Dalii, Gherghina (*Dahlia variabilis*) Mexic	0,40—2,00	diferite	VII—X	F	u	O	Bulbii se păstrează iarna în loc ferit de ger
Gnaphalium lanatum Africa	0,10—0,20			N	U	O	Frunze argintii
Vanilia (*Heliotropium peruvianum*) Peru	0,30—0,40	violet	VI—IX	F	u	ø,O	Flori plăcut parfumate
Regina nopţii (*Nicotiana affinis*) America de Sud	0,60—0,80	alb	VI—IX	N	u	O	

(continuare tabelul 3.10)

Denumirea populară și științifică. Originea	Înălțimea în metri	Culoarea florilor	Perioada de înflorire	Cerințe față de: sol	umiditate	lumină	Obs.
Zorele (*Ipomoea rubrocoerulea*) America de Sud	Liane 5 m	roșu alb, albastru violet,	VI—IX	F	u	O,o	Liană repede crescătoare
Mușcată (*Pelargonium zanale*) Africa de Sud	0,40—0,60	alb, roz, roșu	VI—X	F	u	O	
Mușcată pletoasă (*Pelargonium peltatum*) Africa de Sud	lăstari penduli 30—40 cm	alb, roz, roșu, vișiniu	VI—XI	F	u	O	
Petunii (*Petunia hybrida*) Argentina	0,30	foarte variate	VI—IX	F	U,u	O	
Brumărele (*Phlox drummondi*) Texas	0,30	foarte variate	VI—X	F	u	O	
Flori de piatră (*Portulaca grandiflora*) America de Sud	0,10	foarte variate	VI—XI	N	U	O	Foarte decorative printre pietre
Jale (*Salvia splendens*) Brazilia	0,30—0,40	roșu	VI—X	F	u	O,ø	
Crăițe pitice (*Tegetes patulanana*) Mexic	0,15—0,30	galben, portocaliu, cafeniu	VI—X	N	u	O,ø	
Crăițe înalte (*Tegetes erecte flore plano*) Mexic	0,40—0,60	galben, portocaliu	VI—IX	F	u	O,ø	Flori pt. tăiat
Colțunași (*Tropaeolum majus*) Peru	liană 1 m	galben, portocaliu, brun-roșcat	VI—IX	F	u	O,ø	
Verbine (*Verbena hybr.*) America de Sud	0,25	diferite	VI—IX	F	u	O	
Circiumărese (*Zinnia elegans*) Mexic	0,40—0,80	foarte variate	VI—IX	F	u	O	Flori pt. tăiat

Partea a doua

OMUL ÎN GOSPODĂRIA LUI

Munca este o îndatorire fundamentală, de onoare a fiecărui comunist, a tuturor cetățenilor; fiecare trebuie să dea dovadă de o înaltă conștiință profesională, de responsabilitate în îndeplinirea sarcinilor încredințate, să combată manifestările de parazitism, orice încercare de însușire prin abuz, necinste sau înșelăciune a roadelor muncii altora. Fiecare trebuie să-și ridice pregătirea profesională, de specialitate, să-și sporească continuu competența în muncă, însușindu-și tot ce este mai înaintat în profesia sa, atît pe plan național cît și internațional.

....

Comuniștii, toți cetățenii patriei trebuie să manifeste o înaltă răspundere pentru întemeierea familiei — nucleul de bază al societății — pe principiile moralei socialiste, ale egalității, respectului și afecțiunii reciproce între soți, pentru îndeplinirea rolului familiei în creșterea și educarea sănătoasă a copiilor și întărirea națiunii noastre socialiste.

din

PROGRAMUL PARTIDULUI COMUNIST ROMÂN DE FĂURIRE A SOCIETĂȚII SOCIALISTE MULTILATERAL DEZVOLTATE ȘI ÎNAINTARE A ROMÂNIEI SPRE COMUNISM

Scanned with OKEN Scanner

4. ORGANIZAREA GOSPODĂRIEI

Nu există frumusețe unde domnește dezordinea

FILON DIN ALEXANDRIA

4.1. MENAJUL — VECHE ARTĂ ȘI ȘTIINȚĂ NOUĂ — DOMINAT DE PROGRESUL TEHNIC

Secolul nostru a ridicat arta menajului în sfera științelor, fapt rezultat din rațiunea necesității și a imperativelor de ordin social. Procesul emancipării femeii salariate în societatea contemporană a impus acest progres, deoarece obligațiile ei casnice au rămas totuși aproape aceleași. În Franța, un institut de cercetări a stabilit recent că o gospodină efectuează acasă, în afara profesiei, circa 40—80 ore de lucru săptămînal. Un studiu sociologic efectuat în București, în 1973, arăta că în bugetul de timp al femeii încadrate în cîmpul muncii gospodăria «cîntărește» foarte greu: 4,06 ore pe zi!

De aceea problemele menajului, ca și cele ale oricărei activități legate de procesul de muncă, sînt astăzi studiate pe plan mondial din punct de vedere al organizării, al randamentului, al îmbunătățirii rapide și continue, al perfecționării aparatelor pentru înlesnirea activităților casnice, pentru reducerea efortului fizic. Și toate acestea, pentru a cîștiga un bun de preț al omului epocii noastre: timpul, care, pentru gospodină, înseamnă extrem de mult. Economisirea zilnică a cîtorva ore din cele solicitate de treburile gospodăriei reprezintă o adevărată victorie obținută asupra servituților ei casnice, iar timpul rămas disponibil îi permite să se consacre mai mult familiei, completării lecturilor profesionale sau de cultură generală, îngrijirii personale, relaxării, deci, în concluzie, să poată contribui mai mult la crearea armoniei în familie, precum și la creșterea randamentului în sectorul ei de activitate.

Azi, cînd femeia se manifestă tot mai mult în viața politică, economică și socială a țării, nu-i este îngăduit nici o risipă de timp și energie.

Menajul s-a dezvoltat în ultimul timp pe trei direcții principale:

— organizarea și administrarea bugetului;

— amenajarea, mobilarea și utilarea locuinței cu articole auxiliare, respectîndu-se principiul necesar-practic-estetic;

— organizarea muncii în gospodărie.

Obiectivele menajului sînt orientate în direcția planificării treburilor cotidiene, a simplificării și a economiei de mișcare și energie. Astăzi se impune «educarea» modului de a face gospodărie, deoarece, fără metodă și fără ordine, o gospodină nu poate satisface, în condiții corespunzătoare, obligațiile și sarcinile multiple de conducere a menajului în condițiile vieții moderne.

O bună organizare se cîștigă prin exercițiu și perseverență, prin folosirea rațională a timpului, prin evaluarea cu exactitate a duratei fiecărei sarcini gospodărești, prin deprinderea unei ordini perfecte. Într-o gospodărie ordonată, cu fiecare lucru la locul său, nu există tensiunea căutării obiectelor, iar economia de timp, de oboseală nervoasă și fizică constituie un real avantaj.

4.2. BUGETUL FAMILIEI

EXISTĂ UN SECRET AL CHELTUIELILOR JUDICIOASE? Dacă cuiva i se pune întrebarea: « Ştii să-ţi cheltuieşti banii? » — de obicei, odată cu un zîmbet ironic, răspunsul este « Nu am destui bani, cît aş putea să cheltuiesc, pentru a face cu ei ce vreau! » Dar adevărata artă este de a şti să facem exact ceea ce este absolut necesar cu banii de care dispunem.

Uneori există în casă discuţii, neînţelegeri sau reproşuri în legătură cu unele cheltuieli exagerate, disproporţionate faţă de venituri şi nu întotdeauna afectate articolelor imediat necesare familiei, reprezentînd, în general, dovezi ale nepriceperii în administrarea veniturilor casei. Incontestabil că o problemă vitală pentru un cămin este organizarea bugetului, efectuarea unui plan de cheltuieli şi cumpărături raţionale — aspecte importante de care depinde prosperitatea familiei şi uneori chiar armonia conjugală.

Desigur, nu există un îndreptar practic de normare a sumelor corespunzătoare cheltuielilor în funcţie de cerinţele fiecărei familii, dar există posibilitatea stabilirii unor principii de folosire a banilor, în general, teoretic cunoscute, dar rareori aplicate în practica curentă.

4.2.1. PRINCIPIILE ECHILIBRULUI BUGETAR AL FAMILIEI

Însumînd veniturile familiei, adică toate resursele băneşti pe un an întreg: retribuţiile soţului, soţiei — cînd lucrează — ale copiilor, dacă este cazul, alocaţii, banii de concedii etc., se va obţine o sumă corespunzînd bugetului anual în baza căruia se poate face un plan de cheltuieli. Nu se recomandă a se face investiţii de la lună la lună, ci, pentru evitarea dificultăţilor financiare este bine să se facă prevederi bugetare de perspectivă.

Se va întocmi o listă de cheltuieli, conform cerinţelor existente (de obicei depăşind veniturile).

Se va da prioritate, prin selecţie, cheltuielilor celor mai urgente, criteriul utilităţii imediate, a oricărei investiţii sau cumpărături fiind cel care domină.

Bugetul se stabileşte o dată pe an, în principiu la începutul anului. Avînd la bază cerinţele şi intenţiile actuale ale familiei şi cheltuielile anului precedent — ca termen de comparaţie — se vor clasa cheltuielile în patru grupe:

— cheltuieli fixe, fundamentale, care nu pot fi evitate sau amînate: chirie, apă, electricitate, încălzire, cota de întreţinere, plata abonamentului de radio-televiziune, telefon şi, după caz, impozite diverse, rate, lecţii pentru copii, taxe pentru grădiniţă, creşă etc.;

— cheltuieli curente care formează marea majoritate a cumpărăturilor zilnice şi care, prin acumulare sau lipsă de supraveghere, pot absorbi toate veniturile unei familii producînd serioase dificultăţi financiare, ce pot influenţa chiar rezervele făcute pentru cheltuielile fixe. Ele pot fi restrînse pe parcurs, fiind « comprimate » în cazul apariţiei unor cheltuieli neprevăzute sau în cazul apariţiei necesităţii unor economii;

— cheltuieli, aşa-numite, de « echipament » — pentru casă ori îmbrăcăminte — care depind de « ceea ce mai rămîne », după ce totul a fost bine gîndit şi calculat. Această grupă de cheltuieli, ca şi cea precedentă, poate fi în acelaşi timp şi o sursă de economii;

— rezervele, indispensabile într-un cămin, trebuie prevăzute încă din momentul repartizării bugetare, pentru a se putea face faţă surprizelor neplăcute. Mijlocul cel mai simplu de a le constitui este acela de a le afecta lunar o sumă fixă, evaluată ca o medie din resursele băneşti totale.

După stabilirea, în cifre, a listei cheltuielilor prevăzute, se va efectua totalul, care va fi comparat cu sumele « de rezervă », primele cifre trebuind să fie uşor sub cota acestora. Dacă nu se obţine acest rezultat, se va lua totul de la început, efectuînd suprimări ale cheltuielilor mai puţin utile sau mai puţin stringente.

În concluzie, prevederile bugetare se efectuează dînd prioritate cerinţelor celor mai

urgente, iar înaintea oricărei cumpărături sau investiţii, indiferent de importanţă, se va lua în considerare aspectul utilităţii imediate şi al gradului de necesitate, asigurîndu-se astfel o raţională şi echilibrată repartiţie a cheltuielilor. Astfel, nu se va exagera bugetul capitolului « cultură-destindere » în detrimentul cheltuielilor de alimentaţie sau de echipament.

Dacă lunar, aprecierea cheltuielilor pentru cumpărături şi repartiţia banilor se poate efectua de către gospodină singură, stabilirea şi repartizarea anuală a bugetului este bine să fie hotărîtă numai împreună cu soţul, deoarece planificarea economiilor şi a cumpărăturilor mari trebuie discutate totdeauna de ambii soţi. Este bine ca şi copiii să fie iniţiaţi să se conformeze planificării făcute, asistînd la aceste discuţii, pentru a cunoaşte şi înţelege greutăţile financiare ce pot apărea la un moment dat, pentru a fi atenţi cînd şi cum se cheltuiesc sumele primite, pentru a lua cunoştinţă de valoarea banilor, de necesitatea de a-i cheltui chibzuit şi de a face anumite economii.

De la o retribuţie la alta. Desigur, planificarea bugetară se efectuează pentru o sumă abstractă, în realitate veniturile încasîndu-se lunar sau bilunar. Cum se procedează însă în fapt la repartizarea veniturilor fără a se neglija planificarea de la început de an? Anumite cheltuieli revin zilnic: alimente, transport etc., unele săptămînal: spălat, călcat, curăţenie, banii pentru micile cheltuieli ale copiilor; — altele lunar, cum sînt mai toate cheltuielile fixe şi, în sfîrşit, cîteva trimestrial — cum este consumul de electricitate, abonamentul radio-televiziune etc., iar altele chiar la intervale mai mari. Aceste cheltuieli trebuie repartizate judicios şi echilibrat în fiecare lună, prin diviziunea lor egală pe întreg anul. Din sumele ce intră lunar în casă se extrag în primul rînd cheltuielile fixe şi cele de « echipament », raţional stabilite. Apoi, cu precauţie şi chibzuinţă, se va căuta extinderea la cheltuielile curente, amînînd unele cumpărături mult aşteptate, îndepărtînd tentaţiile. Capitolul « rezerve » nu va fi atins decît în situaţii extreme, neprevăzute, grave (boală) sau în faţa unei decizii bine gîndite de cumpărare avantajoasă a unui obiect foarte necesar.

Şi totuşi . . . cum se cumpără mii de obiecte într-o viaţă de om? Pentru totalitatea nevoilor familiei, o gospodină cumpără în decursul vieţii cu aproximaţie între 10 000 şi 20 000 de obiecte şi produse, rolul ei de cumpărătoare implicînd deci o adevărată responsabilitate. Se spune că o bună gospodină (sau un bun gospodar) se recunoaşte după două mari calităţi: dacă ştie să-şi organizeze bine munca şi dacă ştie să cumpere.

Trebuie totuşi să reamintim că « a şti să cumperi » presupune organizare şi planificare.

Un plan de cumpărături sub formă de tablou ar fi grupat aproximativ astfel:

— cumpărături cotidiene, limitate la strictul necesar: pîine, lapte etc.;

— cumpărături de 3 ori pe săptămînă (sau la 2 zile), cum sînt unele articole alterabile: carne, peşte, smîntînă, legume de sezon, fructe;

— cumpărături săptămînale: brînzeturi, conserve, legume, băuturi, cafea etc.;

— cumpărături lunare: zahăr, ulei, făină, orez, mălai, condimente, conserve etc., sau articole alimentare de rezervă, păstrate în cămară, precum şi produse de întreţinere: detergenţi, săpun, cosmetice etc.;

— cumpărături sezoniere: lemne, combustibil lichid (dacă este cazul) şi unele produse care pot fi păstrate mai mult: cartofi, ceapă, legume uscate, murături etc.

Acest plan asigură organizarea ritmului cheltuielilor şi impune de fiecare dată întocmirea, în amănunt, a unei liste, reflectare a organizării şi nu a pedanteriei sau zgîrceniei, cum este etichetată deseori. Această listă se va face conform meniurilor stabilite şi gîndite precum şi în ordinea urgenţei, ea permiţînd evitarea omisiunilor, a deplasărilor inutile, a risipei de timp şi energie, a cumpărăturilor de prisos sau la întîmplare, care duc la depăşirea bugetului.

Marile cumpărături. Mai multe elemente pot influenţa decizia familiei în aceste cazuri: necesitatea obiectului respectiv pentru cămin, gradul de urgenţă, de utilitate, de rentabilitate, calitatea acestuia, avantajele şi dezavantajele pe care le oferă. Întotdeauna vor fi preferate obiectele de cea mai bună calitate şi cu rentabilitatea cea mai mare.

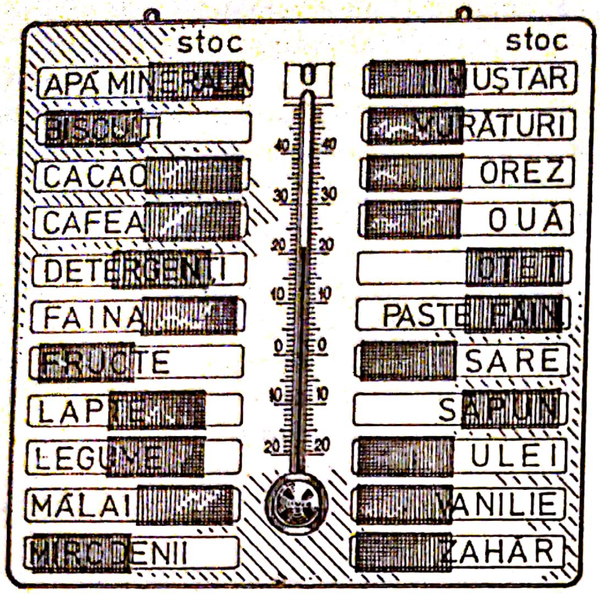


Fig. 4.1. Memento alimentar (se ține la zi prin deplasarea plăcuțelor metalice).

4.2.2. CONTROLUL CHELTUIELILOR

Prevederile bugetare, partea teoretică a contabilității familiale, pentru a-și îndeplini rolul, trebuie confruntate cu cheltuielile reale, din practica zilnică. Această confruntare, precum și controlul permanent al cheltuielilor, permit atît menținerea în cadrul planificării făcute, cît și efectuarea unei planificări cît mai echilibrate și exacte de la un an la altul. Astfel, gospodina poate avea un carnet cu socoteli, imagine concretă a importanței sarcini de contabilă a familiei. În acest mod, zilnic, în 10 minute se poate compara cu ușurință raportul dintre cheltuieli și rezerve, se poate sesiza imediat ce și unde s-a greșit, dacă cheltuielile nu au depășit rezervele, după cum și eventuala restabilire a balanței printr-o mai rațională organizare a cumpărăturilor etc.

Restabilirea echilibrului bugetar. Dacă totuși echilibrul financiar este deficitar, panica nu folosește la nimic. A face împrumuturi mari înseamnă perpetuarea sau mărirea dezechilibrului, de aceea trebuie căutat un alt mijloc de restabilire a bugetului.

În acest sens, este recomandabil ca, cel puțin pentru o vreme, să fie schimbate sau restrînse anumite obișnuințe cum sînt consumul de țigări, de cafea, băuturi etc. Eventual, se va încerca să se înlocuiască carnea pentru un timp, cu pește, brînzeturi, vegetale, alimente cu valoare nutritivă echivalentă (v. și cap. *Alimentația rațională*).

De asemenea, efectuarea economiilor se poate realiza prin cumpărături mai judicioase, limitarea pe cît posibil a consumului de electricitate, gaze, apă etc., prin renunțarea sau amînarea cumpărării unor articole de îmbrăcăminte, chiar planificate. Printr-o bună organizare, se vor întreține bine casa, hainele, rufăria, aparatele electro-casnice de menaj, vesela etc., prelungindu-le folosința.

4.3. BUCĂTĂRIA: MICROUZINĂ ȘI LABORATOR ÎN MINIATURĂ

4.3.1. AMENAJAREA BUCĂTĂRIEI

Pentru a avea maximum de randament, gospodina trebuie să gătească cît mai repede, să nu obosească, să-și desfășoare activitatea pe aceeași linie de lucru cu mașina de gătit și sursa de apă. Deci, ar trebui căutate și la noi soluții de reamenajare a bucătăriei de tip vechi, prin mici corective ca, de exemplu, mutarea mobilierului, pe cît posibil, de-a lungul unui singur perete. Mobilierul, aparatele electrice de menaj, ustensilele de bucătărie, vesela etc. trebuie așezate în așa fel încît totul să fie la îndemînă, ușor de găsit și de folosit rapid și fără efort.

Indiferent de spațiul, forma bucătăriei și a echipamentului de lucru, în amenajarea bucătăriei, unele principii de bază rămîn valabile: continuitatea planurilor și suprimarea distanțelor libere dintre ele. De asemenea, în mod ideal chiuveta și recipientul pentru resturi ar trebui să fie în stînga, mașina de gătit în dreapta,

Scanned with OKEN Scanner

iar pe cît posibil, iluminarea planurilor să vină din stînga.

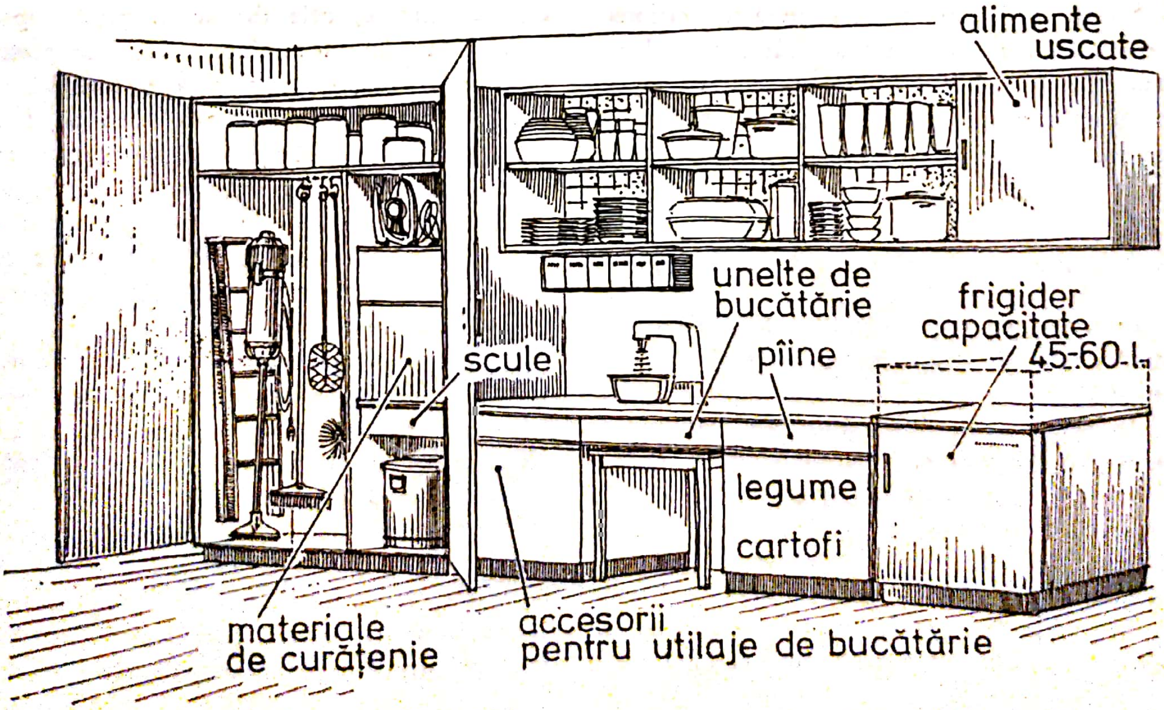
Dar numai respectarea acestor reguli este insuficientă, căci evoluţia tehnicii aparatelor de menaj şi numărul lor, în creştere, impun o dispunere mai precisă, bucătăria transformîndu-se deseori aproape într-un laborator sau o microuzină. O astfel de bucătărie bine utilată şi ordonată va simplifica şi uşura munca gospodinei.

În prezent, sufrageria coexistă deseori cu bucătăria — sub forma unui « colţ de luat masa », aflat fie în vecinătatea frigiderului, a maşinei de gătit sau a planului de preparare, care, aranjat prin fantezia gospodinei, va modifica aspectul poate prea tehnic sau rigid, prin excesul de ordine, al bucătăriei moderne.

Dispunerea mobilierului, a planurilor şi suprafeţelor din bucătărie se face în funcţie de spaţiul disponibil; în bucătăriile mici, în care nu există un loc de păstrare a unor ustensile de utilitate frecventă (situat între maşina de gătit şi colţul de luat masa), o soluţie foarte bună este folosirea spaţiului în înălţime. Fixarea în perete a două poliţe suprapuse, cu aceeaşi lăţime de circa 40×60 cm, cu o distanţă de circa 40 cm între ele, sau pentru a crea o impresie estetică, prin asimetrie, două poliţe de lăţimi diferite — cea de jos de 50 cm, cea de sus de 30 cm — vor permite aşezarea ustensilelor de bucătărie. Pe spaţiul dintre poliţe se poate fixa spumiera, polonicul, strecurătoarea, iar sub poliţa de jos, unele obiecte mai grele: tocătorul de lemn, planşeta, site etc. Pe poliţa de sus se pot aşeza, în casete de sîrmă sau plastic, cuţite de bucătărie, de curăţat zarzavat, chei de conserve, linguri de bucătărie, rîşniţa de piper etc., iar pe cea de jos, ustensilele mai grele sau casante: castroane, compotiere, platouri, farfurioare pentru aperitive etc. Ingeniozitatea şi bunul gust pot face din acest obiect auxiliar, aparent inestetic şi banal, un element decorativ al bucătăriei, practic şi original. Diferitele tonuri de culoare a ustensilelor sau materialelor din mase plastice lavabile, fixate pe acelaşi perete cu poliţele, vopsirea acestora în culori de ulei sau lacuri, în nuanţe plăcute, vesele dau aparenţă de originalitate liniilor şi formelor, creînd asimetrii estetice neaşteptate.

Pentru a avea ordine în bucătărie, trebuie studiată aranjarea fiecărui obiect în raport cu

Fig. 4.2. Mod de organizare a unei bucătării.



utilitatea, cu planurile de lucru şi fazele întrebuinţării, pentru a-l putea găsi cît mai repede, fără efort şi pierdere de timp.

— Centrul de preparare. Pregătirea mesei necesită mult timp şi manipularea a foarte multe lucruri, solicitînd multe operaţii şi mişcări. De aceea, trebuie grupat, pe cît posibil, tot ceea ce este necesar: frigiderul, recipientele cu făină, griş, condimente etc., şi ustensilele de preparare: oale, cratiţe, site, strecurători etc. De asemenea, va fi la îndemînă o priză pentru unele aparate electrice de bucătărie: mixer, presă de stors fructe sau legume, robot, grătar etc.

De asemenea, maşina de gătit este bine să fie instalată în imediata apropiere a unui dulap, adeseori aflat sub masa de preparare, în care se găsesc: cratiţe, oale, tăvi, forme, tigăi etc.

— Spălatul legumelor şi vaselor este simplificat prin prezenţa unei chiuvete cu două cuve separate şi grătare, iar în absenţa apei curente, se pot folosi două ligheane sau găleţi, preferabil din plastic.

— Pentru depozitare, la cumpărarea mobilei de bucătărie se va ţine seama nu numai de criteriul estetic, ci mai ales de cel practic, de spaţiul interior pe care îl poate pune la dispoziţie, deci o capacitate cît mai mare a dulapurilor, raportată la un spaţiu cît mai restrîns ocupat în bucătărie.

Spaţiile interioare trebuie împărţite raţional, pentru folosirea lor la maximum, prin depozitarea a cît mai multe obiecte, însă fără îngrămădire şi suprapuneri, care să ducă la manipulări greoaie (fig. 4.3).

(A se vedea şi 1. 3.7. a)

4.3.2. IGIENA BUCĂTĂRIEI

O bună gospodină trebuie să-şi simplifice munca în bucătărie într-o măsură cît mai mare.

În acest scop, buna iluminare naturală şi artificială, faianţarea, vopsitul pereţilor, uşilor, ferestrelor şi mobilierului sînt probleme care se cer soluţionate atît din punct de vedere estetic, dar şi pentru a uşura întreţinerea curăţeniei.

Pereţii şi tavanul bucătăriei trebuie să fie executaţi, din materiale rău conducătoare de căldură pentru ca vaporii să se condenseze cît mai puţin, evitîndu-se astfel formarea, în timpul gătitului, a picăturilor (direlor) de apă, ce degradează pereţii. La fiecare zugrăveală nouă, în vopsea (preferabilă de ulei), se vor adăuga antiseptice şi fungicide împotriva mucegaiului care poate contamina mîncărurile, utilajele şi mobilierul.

O bună măsură de igienă este faianţarea pereţilor pînă la înălţimea de 1,50 m, care, dacă nu este posibilă pentru toţi pereţii, se poate restrînge cel puţin la peretele corespunzător chiuvetei şi maşinii de gătit.

În timpul verii, fereastra bucătăriei va fi prevăzută cu plasă de sîrmă deasă, pentru evitarea pătrunderii muştelor.

Pardoseala (de ciment, mozaic, cărămidă, scîndură, acoperită cu linoleum etc.) va fi netedă şi prevăzută, în măsura posibilităţilor, cu un sifon pentru scurgerea la canal, uşurîndu-se astfel şi curăţarea prin ştergere şi uscare rapidă.

În unele bucătării există deasupra maşinii de gătit o hotă cu tiraj natural care absoarbe căldura, fumul şi vaporii de apă, ventilînd aerul în permanenţă.

Piesele de mobilier absolut necesare unei bucătării, constituite din maşina de gătit, cu orice combustibil sau plita electrică, frigiderul, masa de lucru şi bufetul de vase, vor fi cît mai simple, cele din lemn fiind vopsite în ulei sau îmbrăcate într-o folie de plastic, uşor de întreţinut. O masă de bucătărie practică este cea acoperită cu tablă de zinc, deoarece rezistă la operaţii brutale ca: tăierea cărnii, spargerea oaselor etc.

Deasupra maşinii de gătit, la înălţimea privirii, se poate fixa în perete un mic raft (sau dulăpior) pentru borcănaşele cu condimente şi aromate.

Bufetul cu vase nu trebuie să fie înalt, pentru a nu obliga la mişcări de extensie obositoare. Partea de jos a bufetului este bine să aibă acelaşi nivel cu masa de lucru: 0,85—0,88 m de la pămînt.

Pentru comoditate şi economie de spaţiu, masa de bucătărie este recomandabil să aibă partea de jos transformată în dulap de vase. Distanţa dintre rafturi trebuie astfel calculată încît pe raftul de jos să încapă oalele şi crati-

țele mari, iar pe cele de sus, vasele de bucătărie mai mici.

Mobila modernă are o compartimentare judicioasă, cu un loc special și pentru sticlele de ulei și oțet.

Este recomandabil să se renunțe la estetica încărcată a bucătăriilor de tip vechi, care expuneau vasele și ustensilele pe dulapuri și pereți. Igiena și comoditatea sînt avantaje care vor rezulta numai prin grija pentru o simplitate sobră. Astfel, o farfurie de faianță sau un capac, atîrnate pe suporturile de pe pereți, se vor umple sigur cu fum și praf și vor obliga gospodina să le spele mereu înainte de folosire, operație care se poate evita dacă toate ustensilele sînt închise în dulapuri.

Există anumite reguli care trebuie cunoscute și respectate:

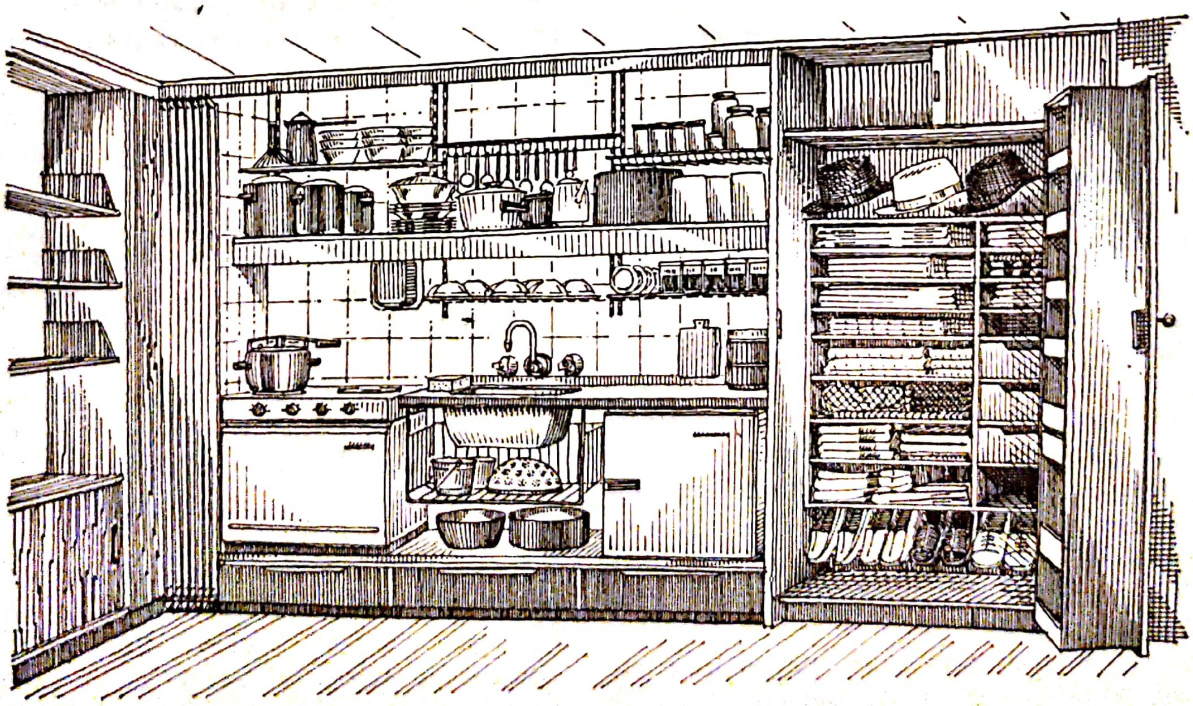
Astfel, frigiderul trebuie să aibă o capacitate mai mare decît necesitățile zilnice ale familiei, scutind în acest fel gospodina de oboseala unei aprovizionări cotidiene. De asemenea, indiferent de capacitatea și compartimentarea frigiderului, exită reguli precise de păstrare a proviziilor, cea mai bună metodă fiind păstrarea lor pe sortimente, în cutii acoperite din plastic sau metal. Alimentele se mai pot păstra și în pergament pentru a se evita contactul între ele. Trebuie cunoscut și faptul că în frigider zonele diferențiate de frig precum și circulația aerului, care se încarcă progresiv cu umiditate, condiționează un anumit amplasament al alimentelor în funcție de natura lor (fig. 4.4).

Chiuveta pentru spălat vase (și legume), compusă din două compartimente, permite ca într-unul să se poată spăla vasele cu apă clocotită și detergenți, iar în al doilea, pe un grătar, să se facă limpezirea cu apă rece.

Pe una din laturile chiuvetei (sau micului bazin faianțat pentru vase) se află suportul din plastic pentru uscarea vaselor, ștersul vaselor cu cîrpa fiind o operație care cere timp și muncă inutilă. Pe suport, vasele se lasă să se scurgă și apoi, dacă mai e cazul, sînt uscate cu o cîrpă curată și așezate în dulap.

Într-o bucătărie igienică trebuie să existe 2—3 feluri de cîrpe: unele albe, cum sînt cele de in, folosite numai pentru pahare, altele de cînepă, pentru farfurii, iar altele colorate, pentru cratițe.

Fig. 4.3. Bucătărie improvizată într-o nișă (de remarcat cortina metalică care închide bucătăria).



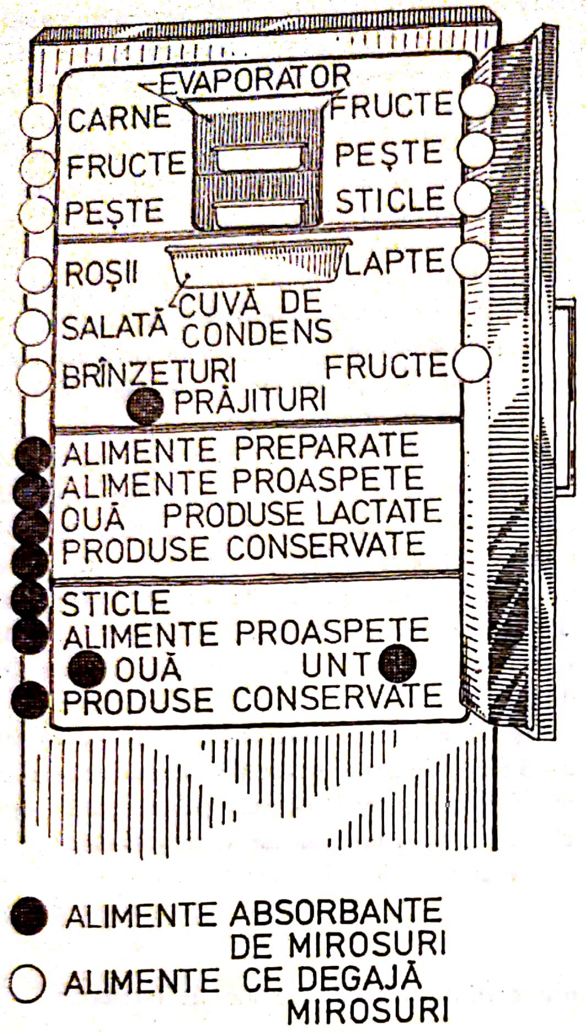


Fig. 4.4. Aşezarea alimentelor în frigider.

Cîrpele pentru spălatul pardoselii, după fiecare folosire, se spală separat, se limpezesc şi se întind la uscat într-un colţ.

O dată pe săptămînă, în bucătărie se face o curăţenie temeinică: se va spăla cu un detergent şi apă caldă mobilierul şi pereţii de faianţă sau vopsiţi în ulei.

La două săptămîni, se vor schimba hîrtiile din interiorul bufetului sau se vor spăla cu detergenţi muşamalele de pe rafturi şi din sertare.

La trei săptămîni, se vor fierbe cratiţele, oalele, tigăile, tacîmurile şi toate ustensilele de uz curent.

Cu o zi înaintea unei aprovizionări mai substanţiale, se dezgheaţă frigiderul şi se spală cu o soluţie călduţă de apă cu detergent, în ultima apă adăugindu-se bicarbonat de sodiu. Se spală apoi elemenţii şi tăviţele şi se usucă cu o cîrpă moale.

Contaminarea alimentelor datorită muştelor poate fi evitată prin înlocuirea geamului bucătăriei, în timpul verii, cu o plasă de sîrmă, care asigură şi o aerisire permanentă. De fapt, acolo unde gospodina are grijă să nu rămînă resturi de alimente, nu vor exista muşte sau gîndaci. Împotriva gîndacilor de bucătărie se foloseşte borax sau acid boric, iar pentru rozătoare, curse sau otravă.

Dezinfecţia bucătăriei nu se face în timpul zilei sau cînd există pe masă alimente sau vase. Seara, după ce totul a fost strîns şi închis în dulapuri, cu diverse soluţii insecticide remanente (de tip DDT) se stropeşte tavanul, pardoseala, uşile, evitîndu-se mobilierul şi utilajele casnice.

4.3.3. USTENSILE ŞI APARATE PENTRU BUCĂTĂRIE

Orice gospodină ştie, din experienţă, că nu-şi poate uşura munca de pregătire a meselor, asigurînd reuşita reţetelor culinare, decît într-o bucătărie dotată cu minimumul necesar de ustensile, în funcţie de numărul persoanelor pentru care se găteşte (a se vedea şi 4.6., tabelul 4.5. pag. 257).

Vasele de bucătărie vor fi de bună calitate, de diferite mărimi şi din material uşor de întreţinut.

Sînt strict necesare:

— cel puţin trei cratiţe de mărimi diferite;

— cel puţin patru oale, cu capace potrivite, de diferite lărgimi şi înălţimi, dintre care una de $1\,^1/_2$ litri pentru lapte;

— tăvi pentru friptură şi pentru peşte, pentru gratinat (de formă dreptunghiulară, ovală etc.), două tigăi de diverse mărimi;

— o formă de sufleu, un grătar, un recipient din plastic pentru fructe.

După materialele din care sînt confecţionate, vasele pot fi clasificate în următoarele categorii:

— vase din tablă emailată, dintre care o noutate o constituie vasele cu marginea superioară din tablă inoxidabilă (sînt mai

igienice întrucît murdăria nu se mai depune ca pe vasele obişnuite. Au apărut şi se vor extinde vasele cu torţi din material termoizolant: bachelită, aminoplast etc.

— vasele din fontă emailată, datorită grosimii peretelui, repartizează uniform căldura, mîncărurile căpătînd un gust special, ca şi cum ar fi preparate la cuptor.

— vasele din tablă inoxidabilă, cu mînere din material termoizolant, prezintă avantajele unei folosiri îndelungate, a unei întreţineri uşoare şi ale aspectului estetic. Vasele inoxidabile, cu fundul placat cu cupru, asigură o repartizare uniformă a căldurii, datorită căreia mîncărurile «nu se prind» de fundul vasului. Din aceeaşi categorie face parte şi oala cu fierbere sub presiune, de mare utilitate, întrucît reduce timpul de pregătire la 1/3 faţă de cel normal, valoarea nutritivă a legumelor sau cărnii rămînînd nemodificată.

— vasele din aluminiu pot fi manevrate şi întreţinute foarte uşor, prezentînd, faţă de vasele inoxidabile, avantajul unui preţ convenabil.

Dintre ustensilele de bucătărie sînt necesare:

— cuţite inoxidabile cu lame diferite (pentru carne, de curăţat sau tăiat zarzavat), site pentru pasat legume şi fructe, strecurători, polonic, spumieră, furculiţă de friptură, linguri de lemn şi lingură cu coadă lungă, rîşniţă de piper, două piuliţe (pentru zahăr şi usturoi), răzătoare, pîlnii, maşină de măcinat nuci, de tocat carne etc.;

— materiale pentru patiserie (planşetă, rulou de lemn, diferite forme pentru cozonaci, plăcintă, prăjituri etc.);

— materiale pentru cîntărit şi măsurat (cîntar de bucătărie, pahare gradate etc.);

— obiecte electrice de menaj (maşina electrică de tocat carne, presa de stors fructe, aparatul de rîşnit sau prăjit cafea, de prăjit pîine, grătarul electric, oala de fiert sub presiune, aparatul mixer de amestecat şi bătut creme şi maioneze).

Maşinile pentru gătit precum şi alte aparate moderne pentru uz gospodăresc sînt prezentate la pct. 4.5.4 şi 4.5.5. (pag. 244).

4.4. CURĂŢENIA LOCUINŢEI

Întreţinerea ordinei şi curăţeniei în locuinţă reclamă atenţia noastră în egală măsură cu celelalte activităţi gospodăreşti. Lupta cu praful este grea, dar tehnica modernă a venit în ajutorul gospodinei punîndu-i la dispoziţie diverse aparate care îi simplifică şi îi uşurează munca (v. 4.5.5).

Multiplele operaţii gospodăreşti necesită un consum mare de energie iar rezultatul acestei munci durează puţin şi, după un scurt timp, se reia totul de la început. Într-adevăr, activitatea de întreţinere a curăţeniei şi ordinei este asemănătoare cu a acelora care curăţă zăpada în plină ninsoare; numai că, pe cînd ninsoarea încetează la un moment dat, munca gospodinei nu se opreşte niciodată.

4.4.1. CALENDARUL CURĂŢENIEI

Pentru ca întreţinerea curăţeniei din locuinţă să se facă cu maximum de eficacitate, este bine să eşalonăm operaţiile respective după programul din tabelul 4.1.

4.4.2. COMBATEREA VICIERII AERULUI

Omul, prin activitatea organismului său (consumînd oxigen şi degajînd bioxid de carbon, vapori de apă şi căldură), modifică proprietăţile aerului din interiorul locuinţei în care îşi petrece o bună parte din viaţă. Cercetările ştiinţifice au constatat că un om adult, la o temperatură a încăperii de 20—24°, în decurs de o oră, degajă 80—120 calorii, circa 22,6 litri de bioxid de carbon şi o cantitate de apă variind între 60 şi 100 g. Astfel se produce vicierea aerului din încăperile neaerisite datorită activităţii fiziologice a omului. Este important de menţionat faptul că aerul din exterior, spre deosebire de cel din

Scanned with OKEN Scanner

TABELUL 4.1

CALENDARUL CURĂŢENIEI

Perioada de curăţenie	Operaţiile de curăţenie	Modul de curăţenie
Zilnică	Spălarea pardoselilor de mozaic din diversele încăperi. Spălarea obiectelor sanitare din baie. Aşternutul de pat. Ştergerea prafului în încăperi.	Pardoselile de mozaic şi de ciment se curăţă cu apă şi săpun iar pentru a-şi menţine luciul se foloseşte o cîrpă îmbibată cu apă amestecată cu cîteva linguri de gaz lampant. Dalele de marmoră se curăţă cu detergenţi obişnuiţi.
Săptămînal	Curăţenia obişnuită a întregii case, inclusiv a teraselor şi balcoanelor. Se curăţă maşina de gătit şi frigiderul. Dezinfectarea obiectelor sanitare din baie şi bucătărie.	Dezinfectarea băilor şi chiuvetelor şi înlăturarea mirosurilor grele se face cu o soluţie concentrată de hipermanganat de potasiu turnată în gurile de golire. Se mai poate folosi apă fiartă în care se dizolvă o lingură de amoniac sau de sodă.
Curăţenia lunară	Curăţenia generală cu deplasarea mobilelor şi ştergerea prafului de sub mobile. Curăţirea pereţilor şi a tavanelor cu perii speciale. Se scot draperiile şi perdelele pentru a fi scuturate de praf. Se curăţă parchetul cu o flanelă uscată.	Obiectele transportabile uşor se curăţă pe loc, apoi se duc într-o cameră alăturată pînă cînd terminăm curăţenia din prima cameră. O cameră se curăţă în ordinea următoare: tavanul, pereţii, sobele, ferestrele, podelele.
Curăţenia trimestrială	Se curăţă dulapurile pentru lenjerie şi haine. Se spală perdelele şi geamurile. Se curăţă oglinzile şi tablourile. Se curăţă tîmplăria de lemn şi cea metalică a uşilor şi ferestrelor. Se curăţă covoarele mari în aer liber. Se freacă cu sîrma şi se ceruieşte parchetul. Pentru întreţinerea obiectelor decorative a se vedea: 2.4.1. Perdele şi draperii 2.4.2. Tablouri 2.4.3. Covoare 2.4.4. Tapiserii 2.4.5. Huse şi stofe de mobile	*Geamurile* se spală cu o cîrpă înmuiată într-o soluţie de apă cu oţet (sau spirt denaturat) sau se folosesc diverse produse din comerţ. Geamurile se şterg cu hîrtie de ziar. Nu se spală geamurile atunci cînd se află în bătaia directă a razelor de soare. *Parchetul* se curăţă întîi de praf. Apoi se umezeşte o porţiune de parchet cu o cîrpă udă, se freacă cu sîrma, procedîndu-se astfel pentru întreaga suprafaţă. Urmează operaţia de spălare cu o perie de pai înmuiată în petrosin (în lungul fibrei de lemn). Se îndepărtează cu o cîrpă petrosinul (sau parchetinul) murdar, se limpezeşte porţiunea respectivă cu petrosin curat şi apoi se şterge cu o cîrpă curată. A doua zi după ce parchetul s-a uscat, se ceruieşte folosind ceară specială de parchet din comerţ, care se amestecă în prealabil cu petrosin pînă cînd ajunge la o consistenţă convenabilă.

(continuare tabelul 4.1)

Perioada de curățenie	Operațiile de curățenie	Modul de curățenie
		Materiale necesare pentru o cameră de maximum 20 m²: 4 pachete de sîrmă, 6 litri de petrosin și circa 300 g ceară de parchet. *Linoleumul* se curăță bine cu apă și săpun sau cu o cîrpă înmuiată în terebentină (atenție la incendiu!). Linoleumul se poate cerui și lustrui ca și parchetul.
Curățenia anuală	Se face curățenia generală înainte de concediul de odihnă. Se repară tîmplăria și se chituiesc geamurile. Se curăță coșurile și jgheaburile pentru evacuarea apei de pe acoperiș.	Detalii privind chituirea geamurilor sînt date la 4.6.2. (pag. 263).
Curățenia la 3 ani	Se zugrăvește întreaga locuință. Se vopsește și se revizuiește tîmplăria de lemn și metalică, se rașchetează parchetul (la 3 sau 5 ani)	Pentru detalii privind zugrăvitul locuinței și vopsirea tîmplăriei a se vedea 4.6.4. (pag. 267).

interiorul locuințelor, nu se viciază niciodată [1].

În apartamentele din blocurile de locuințe este posibilă vicierea aerului într-un timp relativ scurt datorită volumului mai redus al încăperilor și mijloacelor moderne de încălzire, care nu permit aerisirea pe coș. De asemenea, substanțele mirositoare, uneori chiar florile sau parfumurile, în cazul cînd sînt intense și persistente, pot să devină supărătoare și chiar dăunătoare. Nu trebuie să se țină flori și plante în camerele de dormit, deoarece în timpul nopții plantele consumă oxigen și degajă bioxid de carbon. În schimb, ziua plantele contribuie la împrospătarea aerului din încăperi prin faptul că fixează bioxidul de carbon și degajă oxigenul.

Într-o atmosferă viciată, scade capacitatea de muncă a omului, care obosește ușor, devine nervos, surescitat și îi scade rezistența față de microbi. Aerul viciat este și mai greu suportat de către copii, bătrîni și, bineînțeles, de cei bolnavi.

Aerisirea încăperilor prin curent înlocuiește aerul viciat, distrugînd totodată și microbii din aer, deoarece prin ferestrele deschise pătrunde o cantitate de radiații ultraviolete, care sterilizează suprafețele pereților, mobilierului și lenjeriei ținută la aer curat.

Bucătăriile pot contribui, prin produsele de ardere, într-o măsură foarte mare la vicierea aerului din locuință; de aceea necesită o aerisire de 3—4 ori mai frecventă decît a camerelor de locuit. Se recomandă ca, în timpul iernii, gemulețul din partea superioară a ferestrei să fie permanent deschis, iar vara fereastra să fie tot timpul deschisă, fiind însă prevăzută cu o sită de sîrmă.

Ținînd seama de faptul că aerul dintr-o încăpere nu trebuie să aibă o concentrație de bioxid de carbon mai mare de 0,07% (limita maximă), rezultă că de 3—4 ori pe zi, la inter-

---

[1] Impurificarea sau poluarea aerului exterior este produsă de diferite surse naturale sau create de om, care degajă pulberi și gaze.

Scanned with OKEN Scanner

vale egale, orice încăpere locuită trebuie aerisită timp de 8—10 minute.

Aerisirea dormitoarelor seara, înainte de culcare, este obligatorie și pe cît posibil, cu excepția cazurilor de boală sau de sensibilitate la frig deosebită, se recomandă să se doarmă noaptea cu ferestrele deschise.

În modul acesta pot fi prevenite unele acțiuni dăunătoare organismului, care, dacă nu sînt înlăturate, pot exercita efecte nocive în mod lent, în cursul întregii vieți.

4.4.3. COMBATEREA DĂUNĂTORILOR

Musafirii nedoriți ai gospodăriei, dăunătorii — insecte, șoareci, șobolani — pot produce pagube mari și sînt purtători ai diverselor boli infecțioase, fapt care determină păstrarea unei curățenii exemplare, pentru a preîntîmpina apariția lor și stîrpirea lor, prin diverse mijloace, în caz că și-au făcut totuși cunoscută prezența.

În afara curățeniei, combaterea dăunătorilor se face prin operații de dezinfecție (distrugerea microbilor), de dezinsecție (combaterea insectelor) și de deratizare (distrugerea rozătoarelor).

Manipularea și păstrarea substanțelor și preparatelor chimice care sînt folosite împotriva dăunătorilor trebuie să se facă cu o deosebită atenție deoarece majoritatea acestora sînt toxice chiar pentru om.

Dezinfecția locuinței se face cu diverse produse chimice: clorură de var, cloramină, hipoclorit de calciu sau de sodiu, formol, permanganat de potasiu etc.

Pentru dezinfectarea W.C.-urilor și a spațiilor de depozitare a resturilor menajere se poate folosi o soluție concentrată de clorură de var (250 g) cu apă (1 litru).

Pentru dezinfectarea băilor de faianță sau emailate, a pardoselilor de ciment și chiuvetelor se folosește o soluție diluată de clorură de var (100 g), carbonat de sodiu (100 g) și apă (1 litru).

Băile, W.C.-urile, podelele, pereții se mai pot dezinfecta cu o soluție de cloramină (200 g) cu apă (1 litru). Locurile dezinfectate se spală bine cu multă apă curată.

Dezinsecția locuinței se face cu ajutorul insecticidelor, dintre care D.D.T.-ul este cel mai folosit.

Gîndacii de bucătărie se distrug prin presărare de insecticide (D.D.T., Toxid) de-a lungul pereților sau prin pulverizarea pe dușumele a insecticidelor lichide.

Se mai poate folosi o soluție de piatră acră (1 kg) fiartă în apă (4 litri) turnată prin crăpăturile pardoselii. Găurile se astupă apoi cu mortar de ipsos.

De asemenea, putem folosi praful insecticid format din făină de grîu (50 g) care se amestecă bine cu acid boric (30 g) și se presară în jurul locurilor de acces ale gîndacilor.

Ploșnițele se stîrpesc greu, deoarece se pot ascunde prin cele mai mici crăpături și pot suporta lipsa de mîncare timp îndelungat.

Mijloacele obișnuite de combatere a ploșnițelor sînt insecticidele, aplicate prin pulverizare.

O soluție de D.D.T. (250 g) amestecată cu parchetin (1 litru), pulverizată în cameră, pe mobilier (la îmbinări) dă rezultate mai ales într-un stadiu incipient. În orice caz, operația trebuie repetată de 2—3 ori la 10 zile.

Un amestec de alcool, formol și acid fenic în proporții egale, dă de asemenea bune rezultate.

În cazul în care înmulțirea ploșnițelor a luat proporții, se închide cît mai etanș camera respectivă, după ce s-au scos în prealabil obiectele care se strică în contact cu fumul, și se așază în mijlocul camerei, pe cărămizi sau pe un cazan întors cu gura în jos, o tablă cu jeratic mult. Pe tablă se presară praf de pucioasă și ardei iuți pisați. După o zi camera și mobilierul se aerisesc foarte bine. Procedeul trebuie repetat de 2—3 ori în lunile iulie, august și septembrie cînd ploșnițele își depun ouăle.

Scanned with OKEN Scanner

Puricii constituie un pericol pentru gospodărie, în special, primăvara şi toamna, cînd aduc cu ei şi tot felul de boli molipsitoare. Pot fi distruşi prin pulverizarea cu insecticide a pardoselilor, pledurilor, paturilor, saltelelor. Adesea sînt aduşi de cîini şi pisici.

Moliile sînt duşmanii ţesăturilor de lînă şi ai blănurilor, în special în luna mai cînd încep să-şi depună ouăle. Un rol important în combaterea moliilor îl are curăţenia exemplară în casă, aerisirea încăperilor şi expunerea îmbrăcămintei la soare.

Un amestec de naftalină (200 g) cu camfor (50 g) topit pe o baie de apă şi turnat apoi în cutiuţe de carton perforate, care se plasează în dulapurile cu îmbrăcăminte, constituie un remediu eficace.

Se mai folosesc săculeţe cu naftalină, camfor, tutun, levănţică.

Ţînţarii pot fi îndepărtaţi prin pulverizare cu diferite insecticide (100 g D.D.T. într-un litru de apă), cu formol sau cu fum de tutun.

O alifie contra ţînţarilor se obţine dizolvînd 10 g chinină fin mărunţită în 25 ml alcool etilic de 90°, care se amestecă apoi cu vaselină. Cu această alifie se ung faţa, mîinile şi picioarele.

Furnicile pot fi stîrpite cu un insecticid format din camfor (10 g) dizolvat în spirt tehnic (25 ml) şi amestecat apoi cu petrol rafinat (100 ml).

Deratizarea locuinţei este foarte importantă deoarece şoarecii şi şobolanii sînt purtătorii multor boli infecţioase, care se pot transmite, la om, destul de uşor prin alimente, prin intermediul paraziţilor etc.

Distrugerea rozătoarelor se face prin diverse preparate speciale (Antu, Deratan, Cumarină etc.) care se găsesc în comerţ. Acestea trebuie manipulate cu mare atenţie deoarece sînt periculoase şi pentru om.

Găurile, prin care pătrund rozătoarele, se astupă cu mortar de ipsos amestecat cu cioburi de sticlă sau se toarnă în ele clorură de calciu, după care se astupă cu mortar de ipsos.

Foile de mentă, aşezate în mănunchi în camere, în pivniţă sau în pod, constituie o otravă puternică pentru şoareci şi şobolani.

4.5. DOTAREA TEHNICĂ A GOSPODĂRIEI

Instalaţiile tehnice fac parte din dotarea obligatorie a locuinţei noastre, lipsa unor instalaţii de alimentare cu apă rece (« apă curentă »), de canalizare, de lumină electrică şi de încălzire fiind astăzi de neconceput. Tot mai multe locuinţe dispun de instalaţii de încălzire centrală şi de instalaţii de apă caldă menajeră, unele locuinţe fiind înzestrate cu instalaţii de gaze naturale (pentru încălzitul încăperilor sau numai pentru bucătărie). Mai puţin răspîndite la noi, în locuinţe, sînt instalaţiile de ventilaţie sau cele de condiţionare, cele mai perfecţionate fiind aşa-numitele instalaţii de « climatizare integrală » care au rolul de a menţine aerul din încăperi la parametri optimi, din toate punctele de vedere (temperatură, umiditate, puritate etc.). Apariţia şi extinderea acestor ultime instalaţii sînt specifice marilor aglomerări urbane, cu aerul deosebit de poluat.

O altă caracteristică a oricărei gospodării moderne o constituie mărirea continuă a gradului de dotare cu aparate de uz casnic de tot felul, printre care aparatele electro-casnice ocupă un loc deosebit, atît ca număr cît şi ca utilitate.

Această situaţie are însă ca efect imediat şi creşterea continuă a energiilor consumate pentru utilizările casnice — mai ales a celei electrice — şi ca o consecinţă directă, ponderea

tot mai mare pe care o are contravaloarea consumului de energie în bugetul fiecărei familii.

Importanța crescută, uneori nu în totul justificată, a procentului pe care contravaloarea energiei consumate o reprezintă față de totalul cheltuielilor gospodărești ale unei familii reclamă unele precizări privind aspectele tehnice și economice ale utilizării energiei pentru diferitele multiple necesități ale căminului, cu indicarea principalelor posibilități de raționalizare și de economisire a acestor consumuri, fără a fi diminuate condițiile de confort.

4.5.1. ILUMINATUL LOCUINȚEI

În acest domeniu de utilizare, energia electrică nu are concurent. Despre tehnica iluminatului electric sînt foarte multe de spus, dar aspectele respective îi interesează pe specialiștii care proiectează și execută instalațiile în cauză. Indicarea gradului de iluminare prescris în diverse cazuri ar trebui însoțită de o serie de alte explicații și date tehnice, care depășesc gradul de interes al beneficiarului unei instalații de iluminat electric. Se știe că gradul de iluminare al unei încăperi crește cu numărul lămpilor (cu incandescență, fluorescente etc.), cu puterea lor unitară și că energia consumată de o instalație de iluminare electrică este egală cu produsul dintre puterea în funcțiune și durata de utilizare a acestei puteri. Detalii privind posibilitățile de reducere a consumurilor de energie electrică pentru iluminat sînt date la paragraful 4.5.5. (pag. 252). În rest, instalațiile electrice pentru iluminat sînt astfel concepute încît, în linii mari, permit fiecărui beneficiar să-și realizeze nivelul de iluminare dorit pentru fiecare încăpere sau parte din încăpere în funcție de destinația acesteia și de necesitățile obiective sau subiective ale celui interesat.

4.5.2. ÎNCĂLZIREA LOCUINȚEI

În zona climaterică a țării noastre, consumul de energie necesar pentru încălzitul locuințelor în sezonul rece reprezintă, față de celelalte necesități de energie în scopuri casnice, cel mai mare procent anual. Pentru orientarea în perspectivă, în primul rînd, a celor care nu beneficiază de instalații moderne de încălzire centrală (termoficare, gaze) sînt necesare următoarele precizări:

— prin chimizare, gazele își măresc de peste douăzeci de ori valoarea, în timp ce transformarea lor în căldură — prin ardere — reprezintă o utilizare cît se poate de nerațională;

— lemnul, care în foarte multe țări avansate din punct de vedere economic a încetat de mult să fie considerat drept combustibil, în cîțiva ani va avea și la noi aceeași soartă;

— combustibilii lichizi, ca motorina și petrolul lampant, sînt mult prea necesari mijloacelor de transport pentru ca « arderea » lor în instalații fixe să fie rațională și deci de viitor;

— cărbunele, cu nenumăratele-i dezavantaje din punct de vedere al condițiilor de confort, este normal să nu fie agreat de beneficiarul clasicelor instalații de încălzire locală — sobele de teracotă — iar utilizarea lui, mai ales în centrele aglomerate, va fi din ce în ce mai limitată din motive de poluare, depozitare și transport de combustibil și cenușă.

Dacă la cele de mai sus se adaugă cerințele vieții moderne, cînd din ce în ce mai mulți membri ai familiei se găsesc pentru lungi perioade din zi sau de timp în afara căminului, lipsind acel « cineva mereu acasă » care să întrețină focul, este limpede că soluția cea mai corespunzătoare o reprezintă energia electrică. În realitate, soluția nu este chiar atît de simplă precum pare la prima vedere, deoarece există posibilitatea apariției următoarelor două consecințe anormale:

Prima, cea mai gravă, care poate avea urmări dezastruoase (incendii și electrocutări), constă în folosirea unui număr de receptoare electrice a căror putere însumată să depășească puterea pentru care a fost dimensionată instalația (v. 4.6.5, pag. 273).

Cea de a doua consecință constă în folosirea pentru încălzire a unei energii mai scumpe, care consumată nerațional, la întîmplare, afectează substanțial bugetul personal și reprezintă, pe ansamblul economiei naționale, un consum prețios de energie.

Desigur, încălzirea electrică a locuinței, din punct de vedere al condițiilor de confort, rivalizează cu cele mai moderne soluții de încălzire, întrecîndu-le chiar, printr-o serie de caracteristici care-i sînt specifice. Pentru ca încălzirea electrică a locuințelor să devină avantajoasă, și din punct de vedere economic, sînt necesare următoarele măsuri:

— folosirea « sobelor electrice cu acumulare de căldură » care consumă energie electrică numai în perioadele de tarif redus (de regulă noaptea), furnizînd apoi căldura acumulată, după necesități, de-a lungul celor 24 de ore ale unei zile;

— acordarea unei atenții sporite îmbunătățirii izolației termice a clădirilor (aspect care ar trebui să stea în atenția permanentă atît a constructorilor cît și a locatarilor, indiferent de felul încălzirii);

— reglajul optim al funcționării automate a instalațiilor de încălzire, astfel încît acestea să furnizeze exact întreaga cantitate de căldură cerută de confortul termic, diferențiat în funcție de destinația fiecărei încăperi în diferitele perioade de timp, ținîndu-se seama de felul de viață al fiecărui locatar, așa încît să se elimine orice risipă de energie electrică.

În orice situație, folosirea încălzirii electrice directe (fără sobe electrice cu acumulare de căldură), în locuințe cu izolații termice obișnuite și fără reglaj corespunzător al funcționării, reprezintă în mod cert o soluție nerațională, dezavantajoasă economic.

Din motivele arătate, problema încălzirii electrice a locuințelor poate fi rezolvată corespunzător numai cu sprijinul specialiștilor autorizați, singurii în măsură să indice soluția corectă.

Necesarul de căldură al unei încăperi variază în limite foarte largi, în funcție de foarte mulți factori, determinanți fiind clima, volumul încăperii, expunerea încăperii față de vînturile dominante și gradul de izolare termică a clădirii. În aceste condiții este greu de indicat cu exactitate puterea pe care trebuie să o aibă un aparat pentru a putea crea condițiile normale de confort termic ale unei încăperi. În cazul încălzirii directe, se poate arăta orientativ că, pentru iernile specifice țării noastre și pentru încăperi, avînd o înălțime de cel puțin 3 m, făcînd parte din construcții obișnuite din punct de vedere al izolației termice, puterea de 100 W pentru fiecare metru pătrat de suprafață reprezintă minimum. Pentru sobele electrice cu acumulare totală de căldură (care consumă energie electrică numai între orele 22—6) puterea se triplează (aproximativ). Orele efective de folosire a puterilor indicate mai sus, deci și consumurile corespunzătoare de energie electrică — practic aceleași în cazul încălzirii directe și al celei cu acumulare de căldură — vor depinde de diferența dintre temperatura exterioară și cea pe care dorim să o obținem în interiorul încăperii.

Aerul condiționat, deși este sistemul ideal pentru asigurarea celui mai corespunzător climat din locuințe, este foarte costisitor, iar condițiile din țara noastră nu-l reclamă în toate situațiile.

În orice caz, trebuie să se renunțe la tendința, existentă în țara noastră, de a supraîncălzi camerele de locuit în timpul iernii. Cercetările medicale au stabilit că iarna (pentru țara noastră) o temperatură de 20—21° este cea mai convenabilă organismului.

În alte țări, temperaturile optime (ținînd seama de factori locali) se consideră chiar mai mici. Astfel în Anglia și R.F. Germania temperatura considerată optimă iarna este de 14° în dormitoare și de 19° în camera de zi, iar în Franța, S.U.A., U.R.S.S. ceva mai ridicate.

4.5.3. APA CALDĂ MENAJERĂ

În năzuința firească spre un trai mai civilizat, din ce în ce mai mulți sînt aceia care

nu se mai pot mulţumi « să facă baie sîmbătă cu întreaga familie», clasicele cazane de baie nemaiputînd satisface astăzi exigenţele majorităţii, din punct de vedere al confortului oferit. Numărul celor care doresc să aibă în permanenţă apă caldă la baie şi bucătărie creşte mereu şi cum toţi aceştia nu se pot « muta la bloc» o soluţie comodă pe care o au la dispoziţie o reprezintă utilizarea boilerelor electrice cu acumulare de căldură. Aceste aparate trebuie să fie bine izolate termic şi dimensionate astfel încît să poată acoperi întregul necesar de apă caldă al unei zile, pentru a nu consuma energie electrică decît în perioada de tarif redus. În caz contrar, încălzirea electrică a apei menajere devine o soluţie cert dezavantajoasă economic, în raport cu oricare alt sistem clasic de utilizare curentă, amănunt care nu este de neglijat dacă se are în vedere că prepararea apei calde ocupă al doilea loc — după încălzirea locuinţelor — din punct de vedere al necesarului anual de căldură al unei gospodării. Energia electrică necesară pentru încălzirea apei menajere este proporţională cu cantitatea de apă folosită şi cu diferenţa dintre temperatura apei reci şi a apei calde şi se poate calcula cu uşurinţă dacă se are în vedere că pentru ridicarea cu un grad Celsius a temperaturii unui litru de apă este necesară o kilocalorie (1 kcal), iar o kilowattoră, transformată în căldură, furnizează 860 kcal (se neglijează pierderile de căldură datorite imperfecţiunii izolaţiei termice a boilerului).

În tabelul 4.2 este dată energia medie necesară pentru încălzirea apei în bucătării (gătit şi spălat) iar în tabelul 4.3 energia medie necesară încălzirii apei pentru igiena personală.

Este de remarcat că, în conformitate cu tarifele în vigoare în Republica Socialistă România, consumatorii care folosesc boilere electrice cu acumulare de căldură beneficiază pentru întregul consum dintre orele 22—6 de tariful de noapte, mai redus decît cel de zi. De avantajul respectiv nu beneficiază decît în măsură redusă posesorii încălzitoarelor de apă electrice de 85 l şi 100 l produse de Întreprinderea Electrometal Timişoara, care sînt astfel concepute încît apa rece ia imediat locul apei calde folosite, termostatul punînd automat în funcţiune rezistenţa încălzitoarelor. Pentru a se folosi numai căldura acumulată noaptea, la aceste tipuri de aparate, în măsura în care capacitatea lor este suficient de mare faţă de necesarul de apă caldă din gospodărie, este necesar ca în fiecare dimineaţă, la ora 6, butonul de reglaj al termostatului să fie adus la marcajul « 0 » (sau rece) în dreptul săgeţii marcate pe rezervor (încălzitorul deconectat de la reţeaua electrică). În fiecare seară, la ora 22, butonul de reglaj al termostatului va trebui readus în poziţia corespunzătoare temperaturii dorite a apei, în funcţie de necesarul real de apă caldă al zilei următoare, avînd în vedere că la temperaturi mai ridicate depunerile de piatră pe pereţii rezervorului sînt mai mari. (Dacă se omite operaţia respectivă, apa din rezervor nu se va mai încălzi în timpul nopţii.)

4.5.4. APARATELE ELECTRICE DE GĂTIT

Antica maşină de gătit cu lemne, prin pierderile ei mari de căldură şi prin inerţia ei termică (timp îndelungat pentru punerea în funcţiune, chiar dacă este necesară simpla încălzire a unui ibric cu apă) nu mai poate face faţă cerinţelor de confort ale omului modern. Acesta este şi motivul pentru care a fost înlocuită de maşina de gătit cu gaze naturale sau cu gaze lichefiate (aragaz).

O oarecare răspîndire pentru necesităţi culinare mai mărunte, de regulă ca auxiliare ale maşinii de gătit propriu-zise sau pentru « bucătăria burlacilor », au căpătat-o « lămpile de gătit » cu petrol lampant, reşourile şi plitele electrice.

Maşina electrică de gătit (fig. 4.5) este de mult cunoscută şi graţie condiţiilor excepţionale de confort pe care le oferă, mai ales în cazul folosirii tipurilor perfecţionate « cu program », (la care o serie de operaţii sînt automatizate), acest tip de maşină va căpăta o utilizare mai

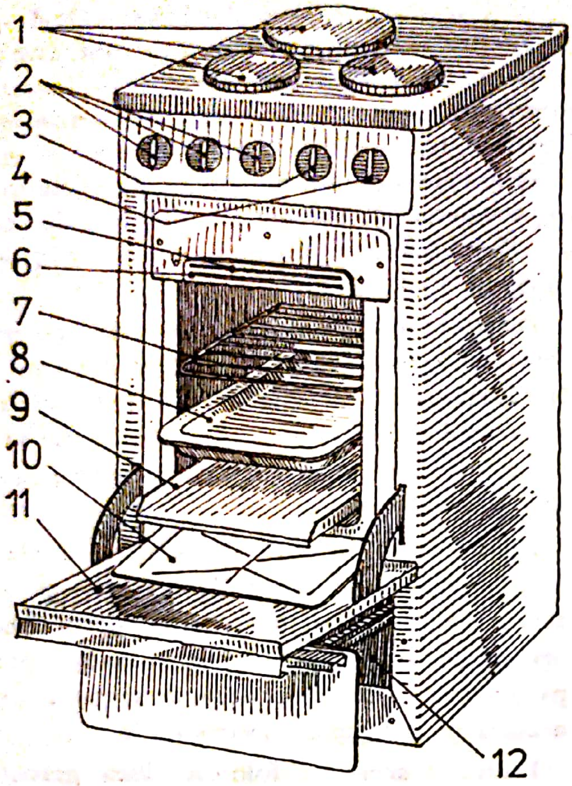


Fig. 4.5. Maşină electrică de gătit:
1. discuri electrice încălzitoare; 2. comutatoare pentru reglarea puterii grilei şi cuptorului; 3, 4. comutatoare pentru reglarea în trepte a puterii discurilor de încălzire; 5. orificiu; 6. vizor; 7. grătar; 8, 9. tăvi; 10. uşă interioară; 11. uşă exterioară a cuptorului; 12. loc pentru depozitare.

largă în locuinţele fără instalaţii de gaze naturale.

Gătitul electric este şi va rămîne mai scump decît oricare alt sistem uzual de gătit, fiindcă, de obicei, nu se pot folosi orele de tarif redus decît în mod accidental, realitate care, cu tot confortul oferit, va limita într-o oarecare măsură extinderea gătitului electric. Dezavantajul nu este totuşi esenţial, deoarece, cu toată puterea lor mare (de ordinul a 6 kW), numărul de ore de utilizare este destul de redus, mai ales la sarcina nominală, adică cu toate ochiurile şi cuptorul în funcţiune (fig. 4.5).

În ceea ce priveşte încălzirea apei necesare pentru bucătărie, folosirea în acest scop a maşinii electrice de gătit reprezintă o soluţie neraţională, fiind mai avantajoasă utilizarea boilerelor electrice cu acumulare de căldură care consumă o energie electrică mult mai ieftină. În plus, pentru încălzirea unei cantităţi de apă conţinută de un vas plasat pe plita unei maşini electrice de gătit, între aceleaşi limite de temperatură, se consumă o cantitate mai mare de energie electrică decît în cazul folosirii boilerului electric cu acumulare de căldură; aceasta deoarece o parte importantă din căldura produsă nu serveşte la încălzirea apei, ci se risipeşte în mediul înconjurător, contribuind la încălzirea bucătăriei, ceea ce este neplăcut, mai ales vara (acest aspect se regăseşte şi la celelalte tipuri de maşini de gătit — la cea cu lemne în primul rînd — care însă consumă o energie mult mai ieftină).

Această pierdere de căldură este cu atît mai mare cu cît diametrul fundului vasului în care se încălzeşte apa este mai mic decît diametrul ochiului utilizat. De aceea o gospodină chibzuită, mai ales cînd găteşte electric, deci cînd foloseşte o energie mai scumpă, « asortează » diametrul vaselor pe care le foloseşte cu cel al ochiurilor maşinii de gătit (precizările făcute privind transmisia căldurii de la plită la conţinutul vasului fiind evident valabile nu numai în ceea ce priveşte prepararea apei calde).

Se poate considera că pentru un prînz complet (4 persoane) se consumă o energie de un kWh, în timp ce pentru masa de seară este suficientă jumătate din energia necesară, afectată prînzului. Consumul mediu lunar pentru gătitul electric (fără încălzirea apei necesare pentru spălatul vaselor) poate fi considerat cu aproximaţie:

50 kWh/lună pentru 2 persoane;
60 kWh/lună pentru 3 persoane;
70 kWh/lună pentru 4 persoane;
80 kWh/lună pentru 5 persoane;
90 kWh/lună pentru 6 persoane.

O altă soluţie o constituie maşinile de gătit mixte, care în diferite variante constructive sînt prevăzute atît cu ochiuri electrice cît şi cu ochiuri cu gaze. Această soluţie hibridă, deşi prezintă unele avantaje, este de interes

TABELUL 4.2

ENERGIA ELECTRICĂ MEDIE NECESARĂ PENTRU ÎNCĂLZIREA APEI ÎN BUCĂTĂRIE

Număr de persoane	2	3	4	5	6
Consumul zilnic de apă la 85°C în litri/zi	8	10	12	14	16
Consumul zilnic de energie electrică, kWh/zi	0,8	1	1,2	1,4	1,6

TABELUL 4.3

ENERGIE ELECTRICĂ MEDIE NECESARĂ ÎNCĂLZIRII APEI PENTRU IGIENA PERSONALĂ

Operaţia	Necesarul de apă caldă la 85°C, l	Temperatura °C	kWh
Baie	50	40	5
Duş	10—15	37	1—1,5
Spălat pe mîini	1—2	37	0,1—0,2
Spălatul părului (bărbaţi)	2—3	37	0,2—0,3
Spălatul părului (femei)	3—5	37	0,3—0,5

TABELUL 4.4

CONSUMUL DE ENERGIE ELECTRICĂ AL FRIGIDERELOR

Sistemul de refrigerare	Capacitatea frigiderului litri	Consumul lunar (media anuală) kWh
Cu absorbţie	60—300	40—50
Cu compresor	100—300	20—40

limitat, presupunînd existenţa a doi agenţi energetici în locuinţa respectivă, soluţie care ea însăşi va fi abandonată în viitorul nu prea îndepărtat (este neraţională din punct de vedere al investiţiilor).

Hota de aspiraţie (tip « Metalica » — Oradea) se montează deasupra maşinilor de gătit, avînd rolul de a aspira vaporii de apă şi grăsimi, pentru menţinerea în bucătărie a unei atmosfere uscate, igienice. Prin filtrul cu cărbune activ, hota absoarbe şi mirosul specific de bucătărie, iar consumul de energie electrică este de cca 60 W, adică echivalent cu un bec electric obişnuit.

Pentru pregătirea fripturilor la grătar putem folosi *aparatul « Infragril »* (perfecţionat recent la « Electrogril » Metaloglobus). Este un aparat cu un cadru flexibil fix, avînd părţile care vin în contact cu alimentele confecţionate din metal inoxidabil.

Aparatul are montate 2 elemente încălzitoare (rezistenţe electrice de 750 W) şi un electromotor sincron monofazat, pentru rotirea grătarului (frigării) pe care se fixează preparatele de carne. Funcţionarea aparatului se bazează pe principiul electrocaloric.

Pentru coacere se folosesc două grătare: unul servind şi ca suport pentru menţinerea deasupra aparatului a diferitelor vase, cu alimente gata preparate, la o temperatură corespunzătoare. În acest scop, carcasa aparatului are 4 lăcaşe de fixare.

Calitatea fripturilor preparate pe electrogril este excepţională, valoarea nutritivă rămînînd integrală, deoarece toate substanţele extractive şi sapide ale fripturii se păstrează, nepierzîndu-se sucul (prăjitul fiind uniform atît pe suprafaţă cît şi în interior, fără ca în crusta exterioară să fie carbonizate glucidele, înainte de a fi pătruns interiorul fripturii).

În cazuri deosebite, aparatul poate fi folosit şi ca radiator.

Din grupul *maşinilor de gătit tip Aragaz*, menţionăm tipul de maşină Aragaz cu cuptorul echipat cu termostat (dispozitiv care asigură menţinerea temperaturii constante) şi prevăzut cu o frigare rotativă, acţionată de un motoraş electric, care permite realizarea unor foarte reuşite preparate la grătar. Cuptorul, prevăzut cu un bec şi un geam permite urmărirea stadiului de pregătire a preparatului din interior.

Arzătoarele sînt folosite din plin atunci cînd vasul acoperă complet rama ochiului de fiert. Prăjirea și fierberea în vase care nu acoperă complet ochiul de fiert se fac numai cu flacără economică. Cînd cantitatea care trebuie fiartă este sub un litru se va folosi arzătorul normal cu flacără economică (dacă mașina nu are arzător mic). Cantitățile de peste 2 litri se gătesc pe arzătorul mare, cu flacără mare, pînă începe fierberea, apoi se trece la o flacără economică.

4.5.5. APARATE CASNICE DE UZ CURENT

Printre multele aparate casnice necesare oricărei bucătării și gospodării moderne, un loc deosebit prin varietatea și complexitatea lor îl ocupă *aparatele electrocasnice*. Acestea, de la cele de mult timp intrate în uzul curent (ibrice electrice, termoplonjoare, rotisoare, prăjitoare de pîine, perne electrice, fiare de călcat, aparate de uscat părul etc.) pînă la cele care încep să-și facă cunoscută prezența în gospodăriile noastre (mașinile de spălat vase sau cele de uscat vase) își aduc fiecare aportul în ușurarea muncii gospodinei și în scurtarea timpului afectat preocupărilor gospodărești. În marea majoritate a cazurilor puterile unitare ale acestor aparate nu depășesc 150 W, excepție făcînd cele electrotermice ale căror puteri sînt mai mari, de ordinul sutelor de W (mai rar peste 1000 W).

Rîșnița de cafea, mixerul (aparat de făcut frișcă) și robotul electric de menaj care efectuează mai multe operații distincte (curățatul legumelor, frămîntarea aluatului etc.) sînt numai cîteva exemple de aparate electrocasnice care scutesc gospodinele de la o serie de munci casnice migăloase, uneori greoaie și cerînd întotdeauna un timp relativ îndelungat.

Mașina de spălat vase. O atenție deosebită, ca realizare tehnică, o prezintă mașinile moderne de spălat vase (fig. 4.6) cu program complet automatizat (cele cu jet rotitor de

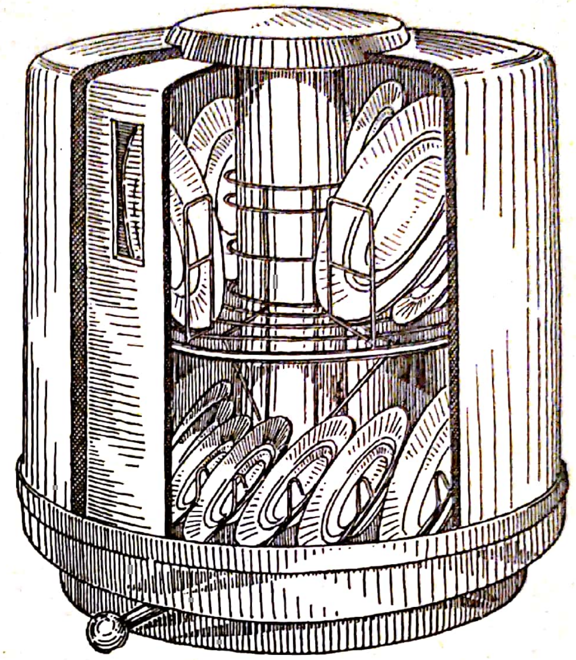


Fig. 4.6. Mașina de spălat vase.

stropire) care pot spăla 11 articole diferite realizînd consumuri de energie electrică de cca 2—3 kWh (spălatul unei garnituri complete de vase pentru o familie de 4—6 persoane necesită un consum de apă de cca 50 litri).

Frigiderele. Aceste aparate moderne absorb căldura din interiorul lor menținînd astfel o temperatură mai joasă decît cea a mediului ambiant. Această operație se realizează cu ajutorul unor substanțe (amoniac, freon, clorură de etil) numite agenți frigorigeni și care prin evaporare absorb căldura la temperatură joasă.

În fig. 4.7, a este reprezentat ciclul agentului frigorigen: căldura necesară evaporării este absorbită din spațiul care trebuie răcit și a cărui temperatură scade prin pierderea căldurii. Agentul frigorigen se lichefiază cedînd căldura, după care este din nou evaporat.

Frigiderele sînt de două feluri: cu absorbție și cu compresie, după modul de realizare a ciclului agentului frigorigen.

La *frigiderul cu absorbție* (fig. 4.7, b) presiunea este realizată într-un fierbător în-

călzit electric, în care se găsește o soluție concentrată de amoniac în apă. Prin încălzirea soluției, amoniacul se evaporă absorbind căldura din interiorul frigiderului.

Frigiderul electric cu compresor (fig. 4.8, a și 4.8, b) datorită performanțelor sale tehnice — inclusiv un consum redus de energie electrică — va înlocui treptat pe cel cu absorbție (cu rezistență), care, deși se mai

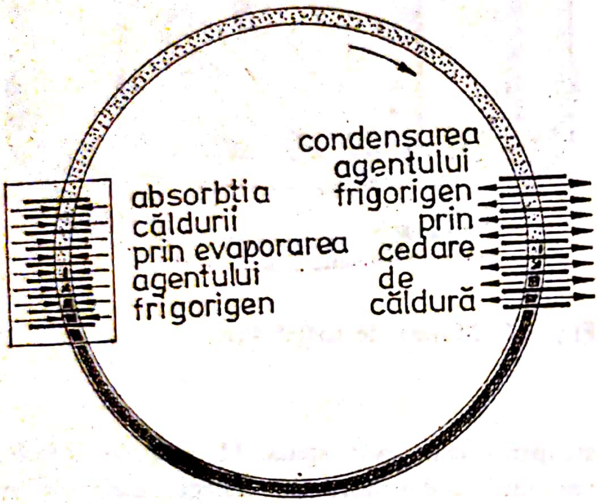


Fig. 4.7, a. Ciclul agentului frigorigen.

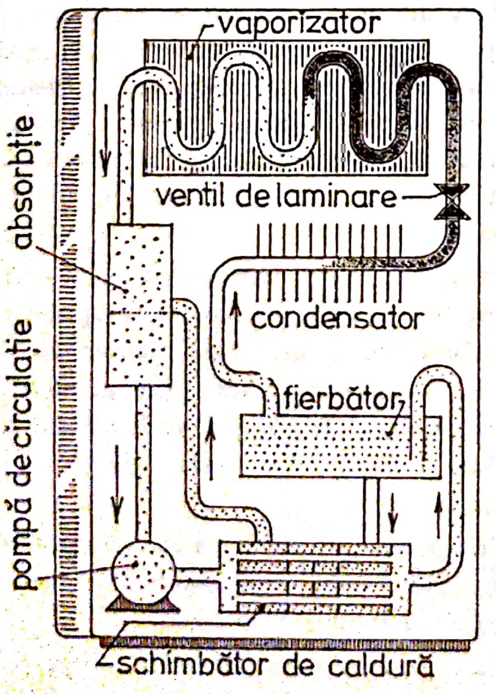


Fig. 4.7, b. Frigider cu absorbție.

găsește în număr mare în exploatare și are un cost mai redus, reprezintă o soluție tehnică depășită.

La frigiderele cu compresor, agentul frigorigen, care se află sub presiune mică, se evaporă preluînd din exterior, într-un vaporizator, căldură la temperatură joasă (o serpentină fixată în compartimentul de înghețare).

Prin evaporare, scade temperatura incintei răcite. Vaporii sînt aspirați din vaporizator și comprimați de un mic compresor, iar apoi sînt refulați într-un condensator (dispozitiv de lichefiere), unde sînt răciți. În ultima parte a ciclului, agentul frigorigen lichid este destins la o presiune mai mică printr-un ventil de laminare și ajunge din nou în vaporizator. Un termostat reglează temperatura din frigider prin acționarea motorului compresorului.

În legătură cu utilizarea frigiderelor, sînt de făcut cîteva recomandări de natură să conducă la reducerea consumului de energie electrică și la prelungirea vieții frigiderului:

— termostatul trebuie menținut în bună stare de funcționare și să nu fie reglat pentru o temperatură mai joasă decît cea necesară conservării alimentelor;

— frigiderul trebuie amplasat în încăperile cele mai răcoroase ale locuinței, ferit de razele soarelui și cît mai departe de aparatele de încălzire și de alte surse de căldură;

— nu trebuie să se introducă în frigider alimente fierbinți nici vase conținînd lichide, fără capac;

— în sezonul rece, ori de cîte ori situația locuinței o permite, fără diminuarea condițiilor de confort, se recomandă scoaterea frigiderului din funcțiune;

— frigiderul trebuie să fie « dezghețat » și curățat, de regulă la 10—15 zile.

Stratul de gheață format se topește după ce am deconectat frigiderul, scoțînd fișa de curent din priză și lăsînd ușa deschisă. Cu această ocazie se spală și interiorul frigiderului.

Dacă, după spălare, se constată existenţa unui miros provenit din păstrarea alimentelor, se foloseşte o soluţie slabă de apă călduţă cu

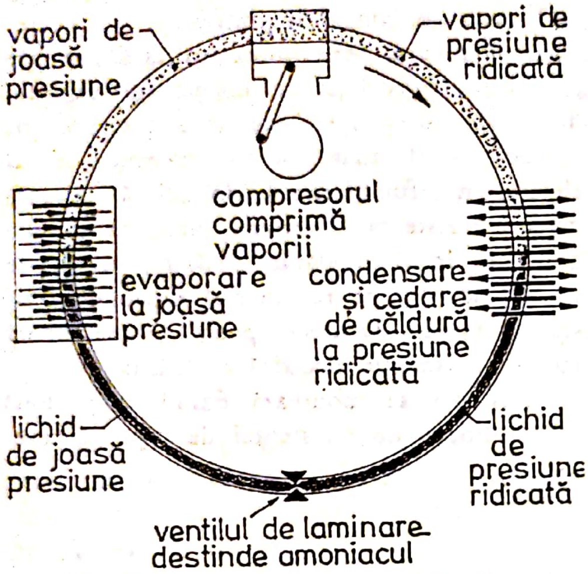


Fig. 4.8, a. Schema de funcţionare a unui frigider cu compresor.

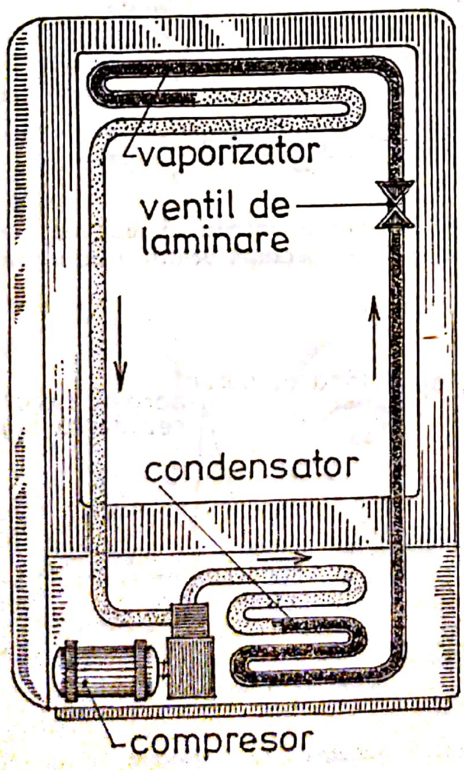


Fig. 4.8, b. Frigider cu compresor.

sodă de rufe, iar în cazul cînd totuşi mirosul persistă, se pune în frigider un vas cu circa jumătate de kilogram de mangal (cărbune de lemn) care va absorbi mirosul.

În cazul cînd, după oprirea frigiderului, acesta nu mai porneşte, verificăm cu o lampă de probă dacă există tensiune la priză. Dacă se constată că există tensiune, dar frigiderul nu funcţionează, înseamnă că s-a defectat motorul (la frigiderul cu compresie) sau rezistenţa (la frigiderul cu absorbţie) şi este necesară intervenţia unui specialist.

La frigiderele cu absorbţie se poate întîmpla să se strice echilibrul gazelor din interiorul agregatului. În acest caz se scoate fişa din priză, se goleşte complet frigiderul şi, după ce s-au răcit ţevile din spate, se culcă lateral timp de o oră după care se repetă operaţia pe partea cealaltă. Se reaşază frigiderul în poziţia verticală, verificînd cu firul cu plumb, şi se pune la priză după care va funcţiona din nou normal.

Consumul lunar de energie electrică pentru refrigerare (media anuală) este dat în tabelul 4.4. (pag. 246).

Maşina de călcat. Bătrînul fier electric de călcat (fig. 4.9, a), cu cei de regulă 450 W ai săi, pînă nu de mult printre cele mai « puternice » aparate electrocasnice, a reuşit să se menţină în gospodărie, cu tot asaltul rufăriei care nu cere să fie călcată, ba mai mult, noile produse « textile » l-au ajutat şi obligat să-şi crească puterea şi să se doteze cu un regulator de temperatură (termocuplu) pentru a putea face faţă noilor cerinţe. În acest fel, fierul de călcat ajunge într-un timp mai scurt la temperatura dorită, reglată cu uşurinţă după necesităţile impuse de materialul care trebuie călcat (a se vedea întotdeauna indicaţiile de pe etichetele noilor confecţii sau, în lipsa acestora, scara cu limitele de temperatură pentru diferitele materiale, existente în prospectul aparatului) şi se menţine automat la această temperatură, fără riscul de a arde rufa şi fără necesitatea de a se aştepta răcirea lui (fig. 4.10).

Datorită avantajelor arătate se cîştigă timp, iar consumul de energie scade simţitor. Călca-

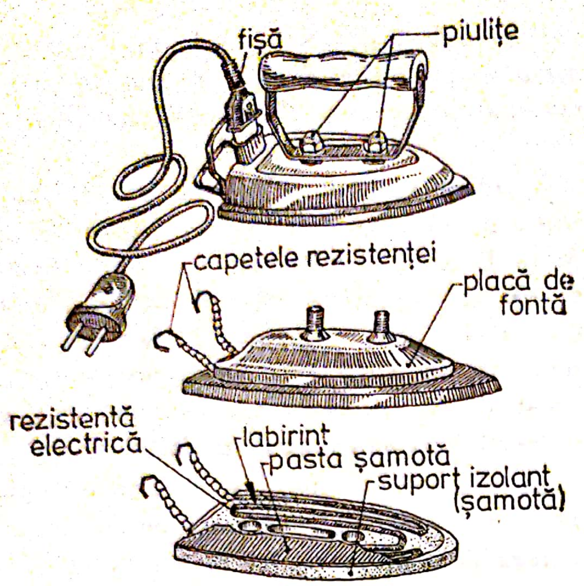


Fig. 4.9, a. Fier electric de călcat (fără termocuplu).

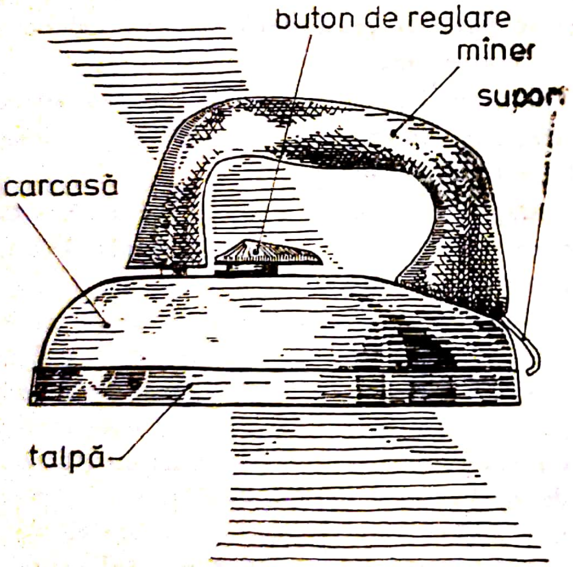


Fig. 4.9, b. Fier electric de călcat cu regulator de temperatură (termocuplu).

tul electric necesită o energie electrică de 0,5—1 kWh pentru un kilogram de rufe.

În cazul în care maşina de călcat (fierul electric) nu mai funcţionează, se verifică în primul rînd dacă există curent în instalaţie (cu lampa de control). Dacă instalaţia este bună, trebuie să controlăm priza şi fişa. Controlul se face astfel: se desface cu ajutorul unei şurubelniţe şurubul care ţine lipite cele două jumătăţi ale capului de bachelită şi se examinează cum este prinsă liţa cordonului sub piciorușele ştecherului (sau fişei de curent); dacă acestea s-au desfăcut, le strîngem la loc şi repetăm verificarea cu lampa de control.

În cazul cînd defecţiunea este la fir, se taie porţiunea defectă şi se conectează capetele dezizolate, atît cît trebuie, la fişa respectivă.

Dacă după toate aceste încercări fierul electric nu funcţionează, înseamnă că este defectă rezistenţa şi trebuie înlocuită cu alta bună pe care o cumpărăm de la magazinele de specialitate. Nu se recomandă repararea rezistenţei vechi deoarece poate fi periclitată întreaga instalaţie electrică a clădirii.

Rezistenţa se montează fixînd cele două capete libere ale rezistenţei de capetele inte-

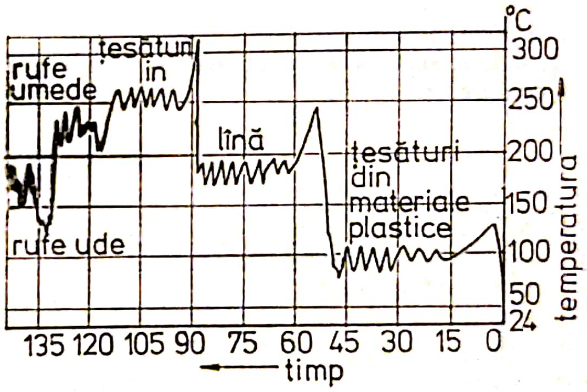


Fig. 4.10. Graficul utilizării fierului de călcat cu regulator de temperatură pentru diferite materiale.

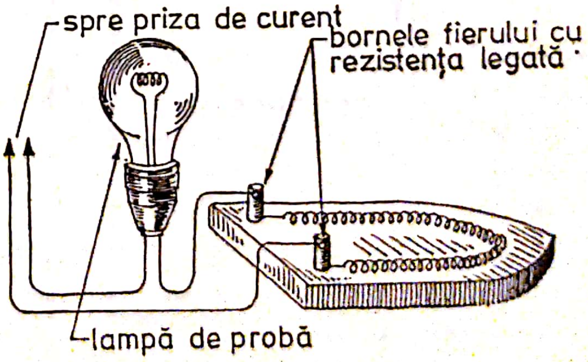


Fig. 4.11. Schema de verificare a fierului de călcat cu o lampă de probă.

Scanned with OKEN Scanner

rioare ale ştifturilor de contact prin strîngerea piuliţelor respective (cu o cheie plată şi un cleşte patent). Apoi se pune contragreutatea şi se face o primă verificare cu lampa de control (fig. 4.11), constatînd dacă se aprinde la contactul cu ştiftul de contact liber al fierului de călcat. După ce au fost strînse bine toate piuliţele şi şuruburile trebuie să facem din nou proba cu lampa de control. Abia după această probă se fixează priza pentru fişa de aparat a cordonului de alimentare şi ştifturile de contact ale fierului de călcat, rămînînd doar ca acesta să fie pus la priză.

Maşina electrică de spălat rufe (fig. 4.12 şi 4.13). Aceasta este un preţios auxiliar al gospodinei, apărută în nenumărate tipuri din ce în ce mai perfecţionate (unele cu program).

Maşinile de spălat sînt de două tipuri:

— maşina de spălat cu bazin (maşini de spălat cu agitator mecanic sau maşini de spălat cu palete, maşini cu duze, maşini cu roată pentru valuri, fig. 4.12);

— maşini de spălat cu tambur (fig. 4.13).

La maşinile cu bazin, curăţirea rufelor se realizează prin producerea unor vîrtejuri ale apei de spălare (pentru 1,5—2,5 kg de rufe uscate este necesară o cantitate de cca 40—60 l de apă cu adaos de detergenţi).

Maşinile cu tambur sînt prevăzute cu un tambur perforat de oţel care se roteşte alternativ în ambele sensuri. În timpul spălării, rufele sînt ridicate şi lăsate să cadă în bazinul maşinii care este plin de emulsie. Trebuie semnalată superioritatea tipurilor constructive cu tambur orizontal, al căror consum de apă, detergent şi energie electrică pe kilogramul de rufe spălate, este cu mult mai redus (pentru fiecare kilogram de rufe, consumul de apă scade de la 15—25 litri la 5 litri, iar cel de energie electrică de la cca 3 kWh la cca 1 kWh).

Datorită faptului că maşina de spălat este plasată în încăperi cu umiditate ridicată (băi, bucătării), nu trebuie folosită niciodată fără să fie legată la pămînt. În acest scop, maşinile de spălat au şi un cordon special care porneşte de la un semn distinctiv de pe maşină. Acesta se va lega cu celălalt capăt la o priză de pămînt (robinetul de apă, ţeava de alimentare cu apă, instalaţia de calorifer).

Uscătorul electric de rufe. Acest aparat scurtează timpul necesar uscării rufelor deja stoarse manual sau cu ajutorul storcătoarelor de rufe cu care sînt în mod obişnuit dotate maşinile electrice de spălat rufe (reducerea timpului de imobilizare a spaţiului necesar pentru uscarea rufelor).

Aspiratorul de praf. Acest concurent evoluat al măturii, cu puteri care în mod normal nu depăşesc 500 W, face parte din dotarea curentă a unei gospodării moderne.

Aspiratoarele de praf sînt prevăzute cu un ventilator care produce o aspiraţie sau o refulare puternică a aerului antrenînd praful de pe covoare, mobile etc. Aerul aspirat trece printr-un filtru în care se depune praful.

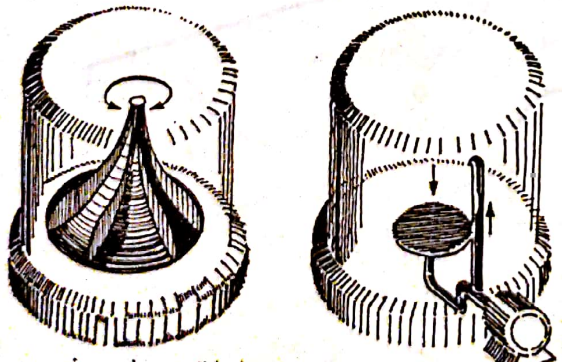


Fig. 4.12. Maşini de spălat cu bazin.

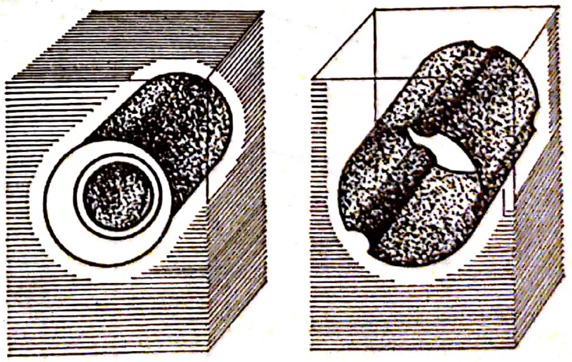


Fig. 4.13. Maşini de spălat cu tambur.

În cazul aspiratoarelor cu filtru cu acumulare interioară, filtrul constituie chiar spațiul pentru colectarea prafului.

La aspiratoarele cu filtru cu acumulare exterioară (fig. 4.14), praful este reținut de filtru și se acumulează într-un rezervor plasat lîngă filtru.

De aici rezultă avantajele aspiratoarelor cu filtru, cu acumulare exterioară, deoarece au o capacitate de reținere sporită prin menținerea suprafeței de filtrare curată un timp mai mare decît la aspiratoarele cu filtru cu acumulare interioară.

Trebuie evitată îndoirea forțată a furtunului flexibil de aspirație deoarece se poate deteriora.

Se interzice pulverizarea insecticidelor inflamabile cu aspiratorul, deoarece uneori se pot produce explozii din cauza scînteilor de la motorul aspiratorului.

Golirea sacului de praf trebuie să se facă la intervale destul de scurte; în caz contrar se reduce mult capacitatea de absorbție a aspiratorului.

Economisirea consumului de energie electrică. Este necesar să se rețină că problema resurselor energetice, a acoperirii necesarului de energie, reprezintă o problemă acută pentru omenire, astfel încît toate aspectele legate de economisirea și raționalizarea consumurilor de energie vor trebui să stea în atenția permanentă a fiecăruia, acasă și la locul său de muncă.

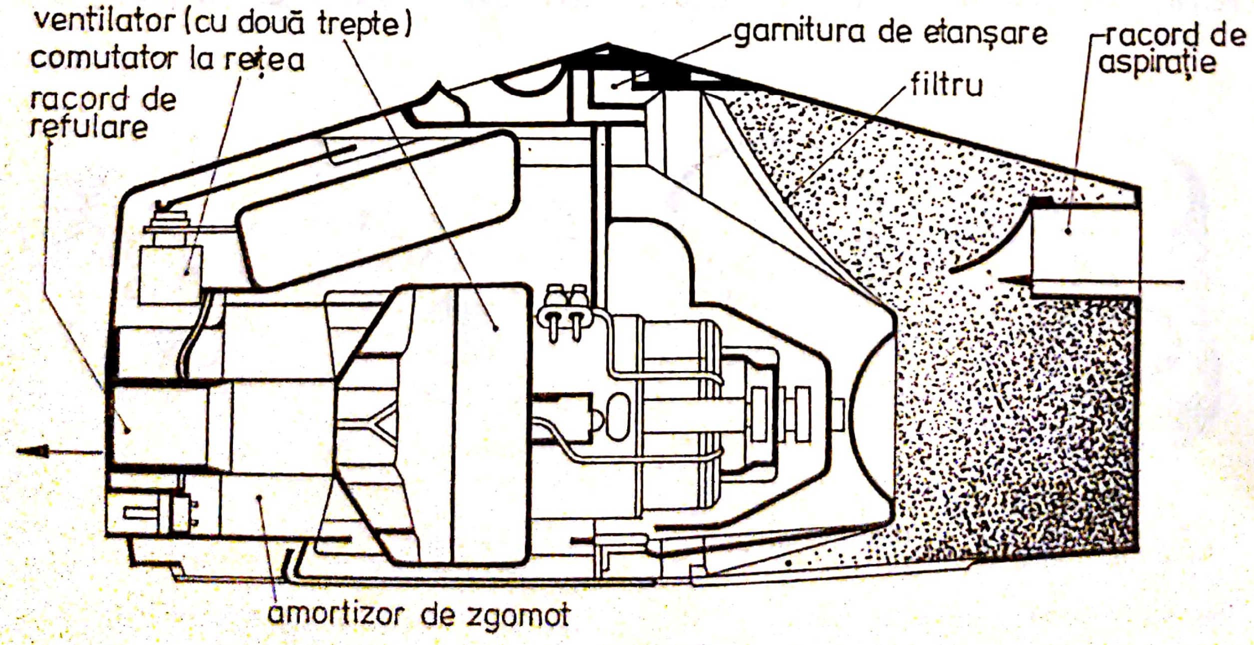
În materie de economisire a energiei electrice, măsuri simple, aparent minore, conduc la rezultate care, însumate în timp, sînt de-a dreptul impresionante. Din acest motiv nici o măsură de economisire a energiei, oricît de neînsemnată ar părea ea, nu trebuie neglijată, risipa trebuind combătută cu tărie, oriunde s-ar manifesta.

Pentru aceste motive, în cele ce urmează, vor fi făcute o serie de recomandări sumare privind modul în care fiecare consumator de energie electrică pentru iluminat și utilizări casnice poate evita apariția, în gospodărie, a unor consumuri inutile.

În privința iluminatului electric se dau următoarele indicații:

Consumul de energie electrică pentru iluminat crește proporțional cu puterea lămpilor în funcțiune și cu durata de utilizare a acestora. În același timp, trebuie să se țină seama că lămpile, cu cît sînt mai mari cu atît au un consum specific de energie electrică mai mic, astfel încît ele se vor alege de mărimi (puteri)

Fig. 4.14. Aspirator de praf (filtru cu acumulare exterioară).



corespunzătoare: de exemplu, în locul unei lustre cu trei brațe cu cîte un bec de 40 W fiecare, se va prefera folosirea unui singur bec de 100 W, care consumă mai puțin decît cele trei becuri, dînd, în schimb, o lumină mai puternică.

Se va urmări secționarea puterii instalate în iluminatul general și a comenzilor acestuia, astfel încît să poată fi realizat un iluminat redus la strictul necesar pentru diferitele perioade ale zilei, în funcție de destinația încăperilor. În cazul utilizării lustrelor cu mai multe brațe — ceea ce este indicat în toate cazurile în care nivelul de iluminare necesar variază în diferitele perioade ale zilei — vor fi folosite comutatoare și nu întreruptoare, astfel încît să poată fi folosit numărul de becuri impus de necesități.

Va trebui să se extindă folosirea iluminatului local în vederea obținerii aceluiași nivel de iluminat cu un consum mai redus de energie electrică, ori de cîte ori situația o permite.

Trebuie să se țină seama de faptul că iluminatul direct este mai economic decît cel indirect, iar iluminatul prin scafe este sistemul cel mai neeconomic. Din acest motiv, în primul rînd pentru lămpile de folosință curentă cu un număr mare de ore de utilizare anuală, criteriul estetic va trebui subordonat criteriului economic deoarece, în materie de consum de energie, orice lux este sinonim cu risipa.

Iluminatul cu tuburi fluorescente conduce față de cel clasic — cu becuri cu incandescență — la reducerea consumului de energie electrică, astfel încît, chiar dacă pe unii îi supără fenomenul de aproape imperceptibilă pîlpîire — efectul stroboscopic — el este recomandat pentru încăperi anexe — săli, coridoare etc. și chiar pentru camerele de locuit, combinat cu iluminatul incandescent, cu precizarea că folosirea iluminatului fluorescent nu este indicată în locurile în care sînt necesare stingeri și aprinderi dese ale iluminatului. Se precizează că durata de viață a tuburilor fluorescente este de aproximativ cinci ori mai mare decît a becurilor incandescente.

Curățirea periodică (lunară) a corpurilor de iluminat permite folosirea, pentru obținerea unui același nivel de iluminare, a unor puteri mai mici,

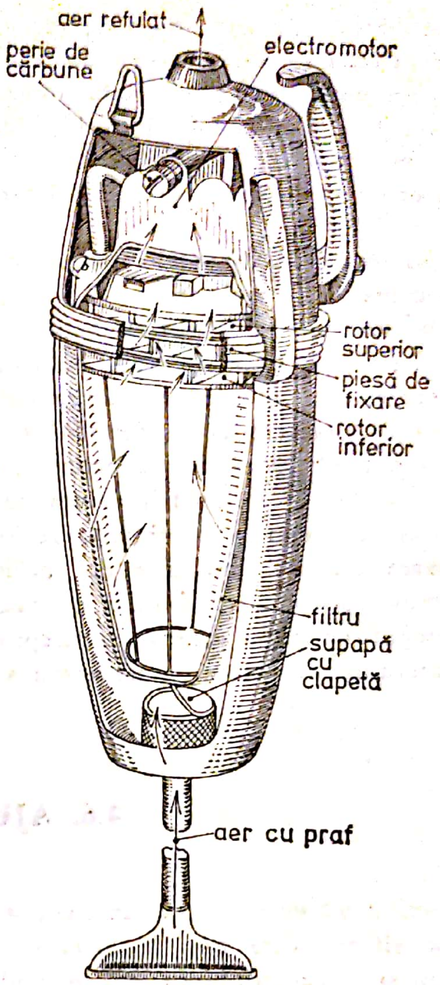


Fig. 4.15. Aspirator de praf (filtru cu acumulare interioară).

ceea ce conduce la consumuri mai reduse de energie electrică. Același rezultat se obține prin zugrăvirea, la cel mult doi ani, a pereților și plafonului încăperii, în culori cît mai deschise.

Tot în vederea reducerii consumului de energie electrică se recomandă ca lămpile, după un număr de ore de funcționare, să fie înlocuite chiar dacă mai funcționează; înlocuirea va fi făcută la 1.000 de ore de funcționare pentru becurile incandescente și la 5.000 de ore de funcționare pentru tuburile fluorescente.

În blocurile de locuințe, unde un iluminat mai puternic decît cel efectiv necesar este folosit uneori în permanență, este obligatoriu să se monteze automate de scară, care să fie exploatate și întreținute în mod corespunzător.

În caz contrar, apar consumuri suplimentare de energie electrică a căror contravaloare, ca şi a celor provocate de nejustificata funcţionare permanentă a iluminatului în puţurile şi cabinele de ascensor, sporesc în mod inutil sumele datorate de fiecare locatar asociaţiei din care face parte.

În privinţa utilizării aparatelor electrocasnice, se fac următoarele precizări:

Folosirea oricărui tip mai modern de aparat electrocasnic conduce în mod obişnuit la reduceri ale consumurilor de energie electrică, bineînţeles atîta timp cît performanţele aparatului, din punct de vedere funcţional, rămîn sensibil aceleaşi. Folosirea frigiderului cu compresor în locul celui cu absorbţie (cu rezistenţă), preferarea utilizării maşinilor de spălat rufe cu tambur orizontal, a fierului de călcat cu termoregulator şi, în general, a receptoarelor electrotermice prevăzute cu termostat sau cel puţin cu limitator de temperatură sînt măsuri de natură să conducă la economii de energie electrică.

Se recomandă ca toate aparatele electrocasnice, consumatoare intensive de energie electrică, să funcţioneze ori de cîte ori situaţia o permite în afara orelor de vîrf de sarcină ale sistemului energetic (intervale $6^{30}-10^{30}$ şi $17^{00}-22^{00}$), şi ori de cîte ori este posibil, în timpul golului de noapte (în intervalul $22^{00}-6^{00}$).

Se reaminteşte că funcţionarea nejustificată a oricărui receptor electric reprezintă o risipă de energie electrică, cu atît mai importantă cu cît puterea şi durata de folosire sînt mai mari. Risipa este înregistrată conştiincios de contorul de decontare şi facturată cu regularitate de furnizorul de energie electrică, cu acelaşi tarif cu care se facturează şi energia de care consumatorul a avut într-adevăr nevoie.

4.6. AJUTĂ-TE SINGUR!

În activitatea de zi cu zi a familiei pot exista diverse situaţii care pun la încercare îndemînarea şi priceperea unui bun gospodar, fie că s-a produs o defecţiune la instalaţiile sanitare sau la diversele aparate electrocasnice, fie că este cazul să se facă o mică reparaţie a mobilierului sau să se amenajeze mai frumos interiorul apartamentului.

Pe de altă parte, în condiţiile executării în ţara noastră a unui număr din ce în ce mai mare de locuinţe cu confort ridicat şi cu diverse dotări, se pune problema întreţinerii în mod corespunzător atît a acestor construcţii cît şi a instalaţiilor pe care le cuprind.

Acest ajutor pe care ni-l dăm singuri, prin realizarea personală a unor obiecte necesare în gospodărie precum şi a întreţinerii acesteia în bune condiţii, are ca urmare o reducere a cheltuielilor casei, o sporire a confortului şi a bunului trai, constituind chiar o ocupaţie plăcută în timpul liber.

În tabelul 4.5 sînt indicate principalele ustensile şi aparate necesare într-o gospodărie în diverse împrejurări.

4.6.1. AMENAJAREA UNUI MIC ATELIER GOSPODĂRESC

Cîmpul de activitate al celui care execută singur mici lucrări gospodăreşti este foarte întins ; poate cuprinde cele mai variate preocupări: tîmplărie, vopsitorie, tinichigerie, lăcătuşerie, zidărie, ca să nu mai pomenim şi altele pentru care, în general, trebuie să recurgem la ajutorul specialistului (radiotehnică, electrotehnică, încălzire etc.).

În vederea practicării oricăreia din aceste îndeletniciri («bricolaj») trebuie să găsim în cadrul locuinţei noastre un loc care să fie astfel ales încît să permită o activitate cît mai liniştită şi care să nu deranjeze pe ceilalţi colocatari sau membri ai familiei. De asemenea, selecţia uneltelor şi a materialelor folosite trebuie să fie foarte riguroasă pentru ca numărul acestora să fie redus la minimumul necesar.

Dacă confecţionarea unor obiecte mici (de artizanat) sau a unor piese din domeniul mecanicii fine, al opticii sau al tehnicii radio,

TABELUL 4.5

INVENTARUL USTENSILELOR ŞI APARATELOR GOSPODĂREŞTI

In bucătărie		
Aparate	**Vase**	**Unelte**
1. Cîntar de bucătărie	1. Bidon	1. Cîrpe de șters
2. Cheie de conserve	2. Borcane	2. Cuțite
3. Filtru	3. Butoi varză	3. Făcăleț
4. Frigare	4. Căldare (găleată)	4. Făraș
5. Frigider (răcitor)	5. Căni	5. Forme de prăjituri
6. Grătar (electric)	6. Cazan	6. Furculițe
7. Mașină pentru înghețată	7. Ceainic	7. Linguri
8. Mașină pentru măcinat nuci	8. Ceaun	8. Lingurițe
9. Mașină pentru tocat carne	9. Cratițe	9. Mături
10. Mixer	10. Damigeană	10. Pahare
11. Pompă (pară) pentru desfundat chiuveta	11. Farfurii	11. Perie pentru spălat sticle și borcane
12. Presă de stors fructe	12. Lighean	12. Piuliță, pisălog
13. Reșou	13. Oale	13. Planșetă de lemn
14. Rîșniță	14. Pahare	14. Polonic
15. Tel maioneză	15. Putină	15. Răzătoare
16. Tirbușon	16. Tăvi	16. Satîr
	17. Tigăi	17. Site
	18. Tingire	18. Solniță
		19. Spumieră
		20. Strecurătoare
		21. Tocător de lemn
		22. Vergea
În locuință:		
1. Aspirator	19. Compas drept	37. Mistrie
2. Balamale	20. Compas grosime	38. Mînere (pt. unelte)
3. Bardă	21. Cuie	39. Nivelă aer
4. Belciuge	22. Dălți	40. Oală pentru clei
5. Bidinea	23. Echer drept	41. Patroane (siguranțe)
6. Bormașină	24. Echer mobil	42. Pelikanol
7. Briceag	25. Ferăstrău lemn	43. Pile
8. Burghie	26. Ferăstrău fier	44. Piatră de ascuțit
9. Cheie franceză	27. Foarfeci	45. Piroane
10. Ciocan de lemn	28. Foarfecă tablă	46. Piulițe
11. Ciocan de fier	29. Foreibere	47. Presă menghină
12. Ciocan de tapițerie	30. Lampă masă	48. Rindea
13. Ciocan de sudat	31. Linie	49. Scară
14. Clei	32. Liță	50. Spaclu
15. Clește cuie	33. Mașină de călcat	51. Surubelnițe
16. Clește plat	34. Mașină de spălat rufe	52. Sfredel
17. Clește rotund	35. Metru pliant	53. Teslă
18. Clește pt. tablă	36. Menghină	54. Ținte
În curte și grădină:		
1. Bănci	10. Lopată de fier	20. Targă de lemn
2. Butoi	11. Maiu	21. Tîrnăcop
3. Casma	12. Plivitoare	22. Topor
4. Cuțitaș (pt. altoit)	13. Prășitoare	23. Sfoară
5. Cuțitoaie	14. Roabă	24. Recipient (ladă) din tablă inoxidabilă pentru gunoaie
6. Furcă	15. Ruletă	25. Rogojini
7. Furtun apă	16. Sapă	26. Masă de grădină
8. Greblă	17. Săpăligă	27. Umbrelă de soare
9. Lopată de lemn	18. Stropitoare	
	19. Scoabe	

Scanned with OKEN Scanner

se poate realiza fără greutate în interiorul locuinței; în schimb, în cazul confecționării unor obiecte mai mari, din materiale voluminoase încep să apară dificultăți, acestea executîndu-se, de preferință, într-un depozit sau într-o magazie. Un loc potrivit ar fi în pivniță sau în pod (dacă există).

Locul de muncă trebuie să ocupe un spațiu redus (în jurul a 800 × 1200 mm) și să fie plasat în apropierea unei ferestre.

Pentru prelucrarea lemnului este recomandabilă o masă de rindeluit, iar pentru prelucrarea metalelor o masă de lucru cu o placă groasă de lemn și o construcție metalică, dar și o masă dreptunghiulară stabilă îndeplinește condițiile cerute, dacă picioarele mesei sînt fixate pe laturile înguste cu două șipci prinse în diagonală (legătură în triunghi). Dacă este nevoie, placa mesei se consolidează cu un suport de scîndură (20 mm grosime) prins în șuruburi (fig. 4.16).

În orice caz, masa de lucru trebuie să fie stabilă și bine fixată (fig. 4.17).

Aranjarea uneltelor de lucru se face în general deasupra mesei, în partea dreaptă a peretelui pe cît posibil la înălțimea capului.

Pentru strîngerea deșeurilor este necesară o ladă de lemn mai mare, așezată sub masa de lucru.

Un dulap de scule și unelte fixat în perete și o placă de lemn cu suport pentru păstrarea obiectelor sînt necesare pentru ca totul să aibă un caracter ordonat și sistematic.

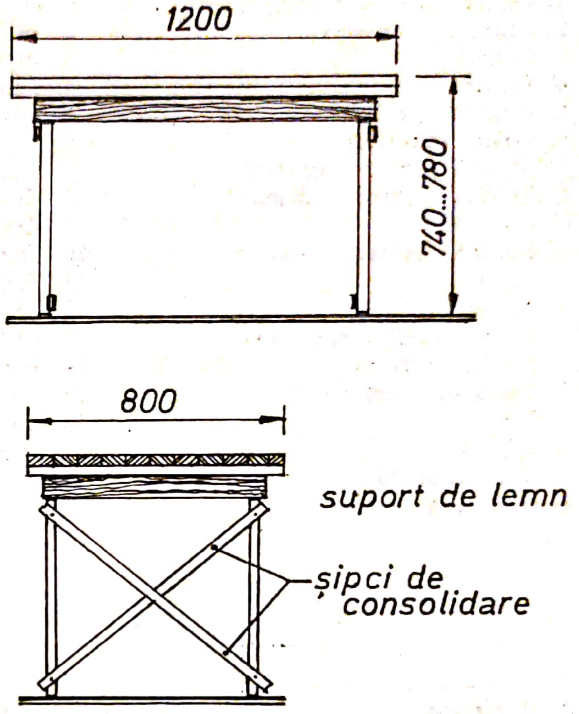
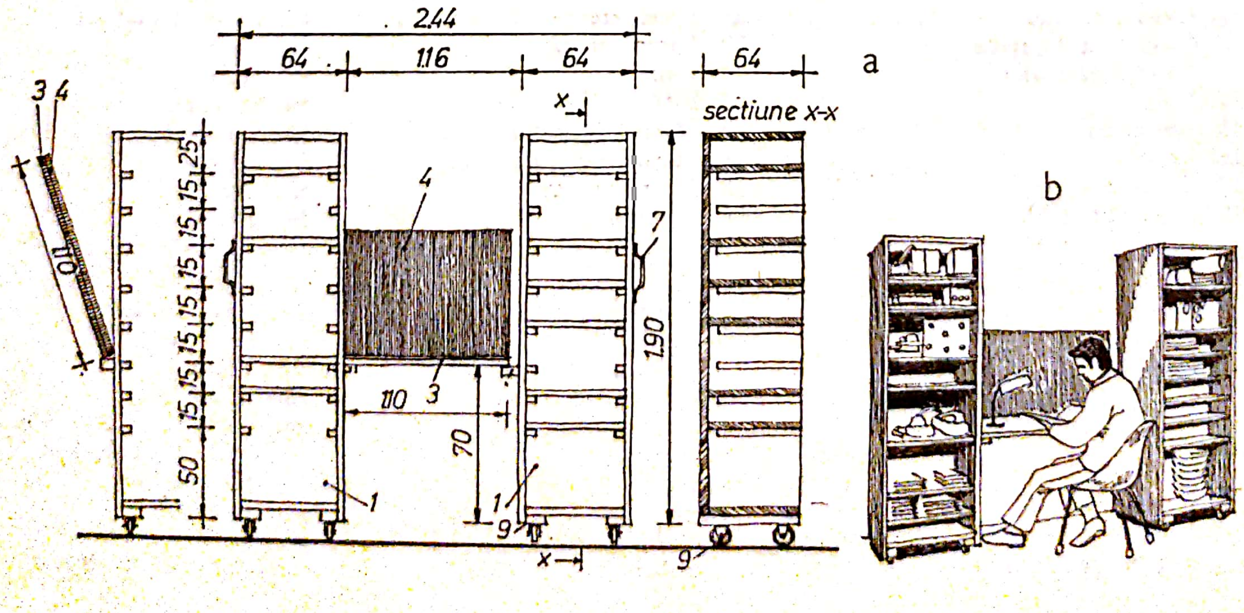


Fig. 4.17. Masa de lucru.

Fig. 4.16. Mic atelier gospodăresc (cu pereți laterali din plăci fibrolemnoase): a. schița constructivă a dulăpiorului cu masa de lucru; 1, 2. corpuri mobile; 3. masa de lucru; 4. placă protectoare; 5. balama; 6. placă; 7. mîner; 8. rotile; 9. profile de lemn (5×5 cm); b. amenajarea atelierului într-un colț al camerei de lucru.



Dulapul de scule. În funcţie de procesele de lucru şi de materialul care trebuie prelucrat, echipamentul de bază (scule şi unelte) cuprinde:

— un metru pliant, o ruletă de oţel şi mai multe echere (pentru măsurat şi schiţat);

— o menghină şi menghină de mînă (pentru suport);

— cîte un ferăstrău (pentru tăiere groasă şi fină);

— două dălţi de perforat sau ştemuitoare (pentru ştemuit);

— o maşină de găurit portativă sau un set de sfredele de mînă;

— o pilă cu dinţi mari şi una de finisare;

— o rindea, un disc abraziv de rectificat şi hîrtie de şlefuit (pentru prelucrarea suprafeţelor);

— un set de şurubelniţe, respectiv de chei (pentru înşurubare);

— un ciocan greu şi unul uşor (pentru modelarea materialului şi bătut cuie), precum şi un cleşte de tăiat şi un cleşte de tăiat sîrma.

Această listă se completează cu echipament pentru întreţinerea uneltelor de lucru (piatră abrazivă, ceapraz).

Pentru folosirea aparatelor electrice este necesară o priză corespunzătoare, care va fi instalată în perimetrul locului de lucru.

Materialul de lucru trebuie aranjat sistematic în rafturi, pe care le putem construi singuri (adîncimea rafturilor nu va depăşi 400 mm, înălţimea totală a rafturilor va fi de circa 1800 mm, iar intervalul dintre rafturi va fi cuprins între 150 şi 450 mm). Sertarele şi cutiile executate din material plastic transparent uşurează mult aranjarea, în special, a cuielor, şuruburilor şi garniturilor.

Amenajarea locului de lucru, în special pentru produsele a căror confecţionare nu necesită spaţiu mare, poate să se facă şi într-o încăpere din locuinţă, care nu este folosită în mod continuu (fig. 4.18 şi 4.18 a). O masă de lucru cu placă de lemn sau de material plastic va corespunde, în general, cerinţelor.

Varietatea sculelor şi uneltelor necesare depinde, în general, de tehnologia de lucru şi de materialul folosit, echipamentul de bază cu posibilităţi multiple de folosire fiind achiziţionat la început pentru ca, cu timpul, să ne procurăm şi echipamentul auxiliar sau complementar.

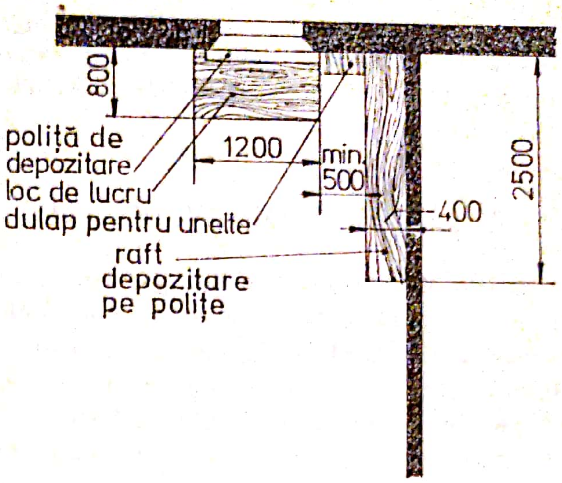


Fig. 4.18. Amenajarea unui loc de lucru în pivniţă.

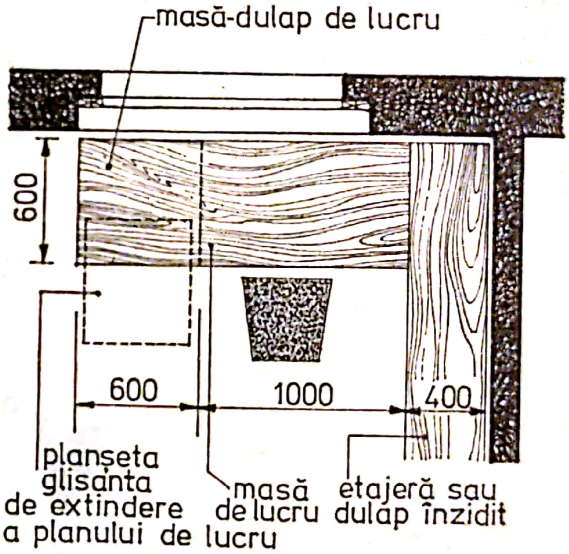


Fig. 4.18, a. Amenajarea unui loc de lucru în cadrul locuinţei.

Uneltele vor fi aşezate deasupra mesei de lucru lateral, în rafturile unei etajere sau dedesubtul ei, în sertarele unui dulap mic.

Aparatele de control vor fi aranjate în aşa fel încît să poată fi puse în funcţiune în orice moment, fără a li se schimba locul.

Curăţarea camerei este mult uşurată dacă în perimetrul locului de lucru, în loc de covor pardoseala este acoperită cu o folie de cauciuc sau material plastic.

4.6.2. LUCRĂRI DE TÎMPLĂRIE

Unelte de lucru. Cea mai importantă unealtă pentru lucrările de tîmplărie este aşa-numita « masă a tîmplarului » (tejghea), care poate fi improvizată dintr-o masă obişnuită, confecţionată din lemn de specie tare (fag, stejar, ulm). Acesteia i se pot ataşa două piese « a » (din lemn) şi « b » (din oţel) cu cîte o tăietură în formă de V, putînd fi astfel folosite la sprijinirea pieselor de lemn (fig. 4.19).

Masa de lucru se foloseşte pentru diferite operaţii ca: trasare, croire, tăiere, fălţuire, precum şi pentru încleiere şi executarea îmbinărilor.

Principalele unelte care se folosesc pentru lucrările curente de tîmplărie sînt următoarele:

— metrul pliant (de lemn), gradat în decimetri, centimetri şi milimetri;

— echerul cu unghi drept şi echerul cu unghi variabil (mobil);

— compasul, folosit pentru trasarea sau verificarea exactităţii măsurătorilor;

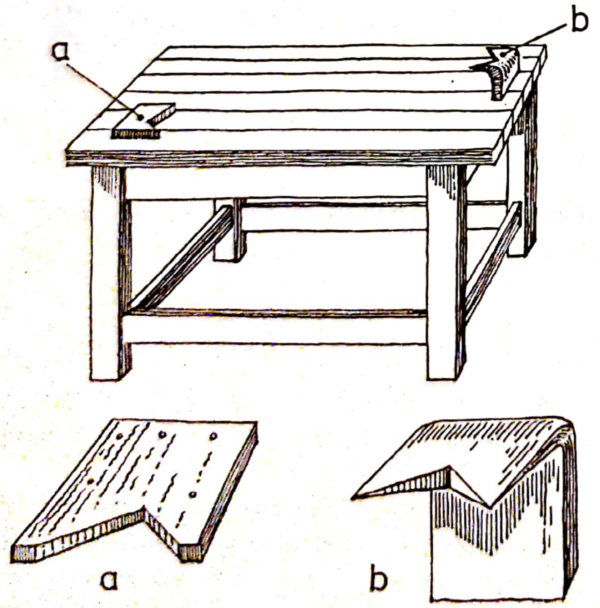


Fig. 4.19. Masă de tîmplărie improvizată. Fixarea materialului lemnos se face pe lăţime în piesa *a* şi pe cant în piesa *b*.

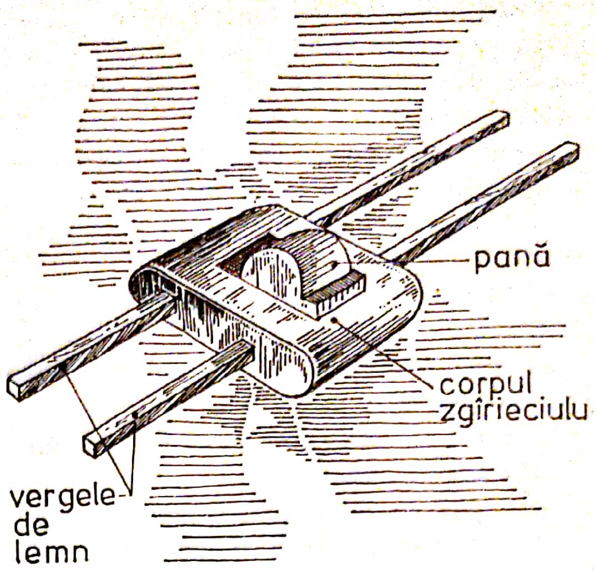


Fig. 4.20. Zgîrieci (pentru trasarea semnelor paralele cu muchiile pieselor).

— acul de trasat (zgîrieciul) (fig. 4.20) folosit la trasarea pe suprafaţa unei piese de lemn;

— ferăstraie cu ramă (încordate) şi ferăstraie cu mîner, folosite pentru diferite tăieturi în interiorul materialului lemnos (fig. 4.21);

— barda, toporul sau tesla, întrebuinţate la cioplitul, despicatul şi îndepărtatul diferitelor piese de lemn;

— ciocanul de fier, folosit la baterea cuielor şi diverselor piese;

— cleştele (fig. 4.22), utilizat pentru scosul cuielor şi pentru tăiat sîrma;

— burghiele (fig. 4.23) de diferite forme şi mărimi, pot fi rotite cu ajutorul unei coarbe;

— dălţile (fig. 4.24) servesc la executarea scobiturilor de diferite forme şi mărimi;

— rindelele (fig. 4.25) servesc la nivelatul şi făţuitul suprafeţei materialului lemnos;

— pilele (fig. 4.26), folosite la fasonarea sau finisarea pieselor de lemn prelucrate.

Cuţitele de rindele şi dălţile se ascut pe tocilă, iar finisarea se face pe piatra de ulei.

Pînza ferăstraielor (fixată în menghină) se ascute cu pila triunghiulară.

Dinţii ferăstrăului trebuie să fie la fel de înalţi (lungi) şi totodată să fie înclinaţi alternativ într-o parte şi alta (operaţie numită ceaprazuire).

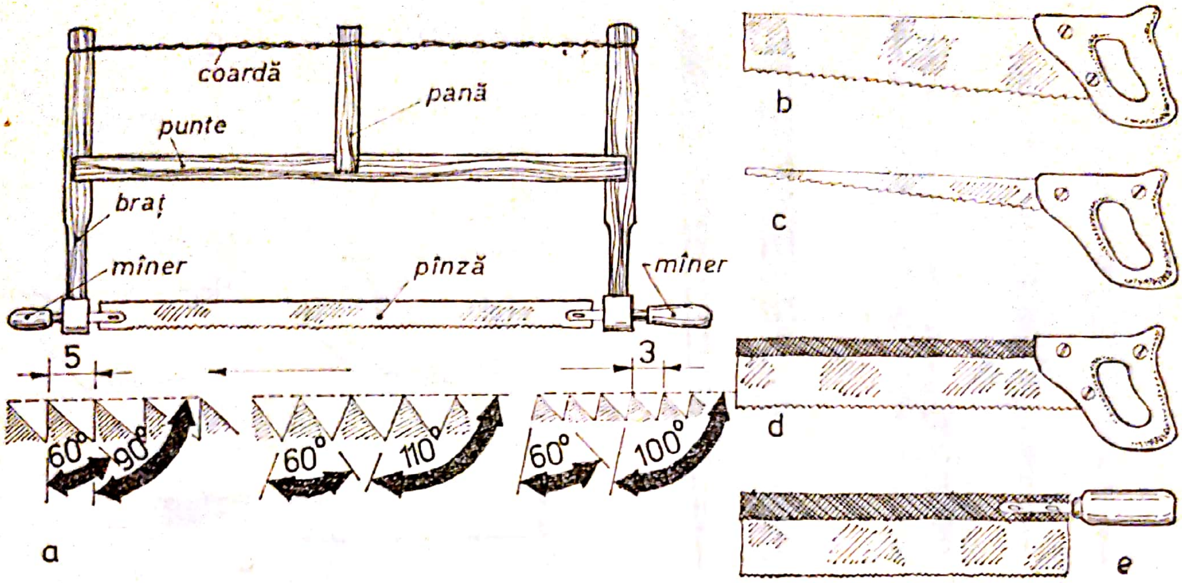


Fig. 4.21. Ferăstraie:
a. cu ramă (încordate); b. « coadă de vulpe »; c. pentru găuri (coadă de şoarice); d. cu lamă dreaptă; e. cu pînză îngustă.

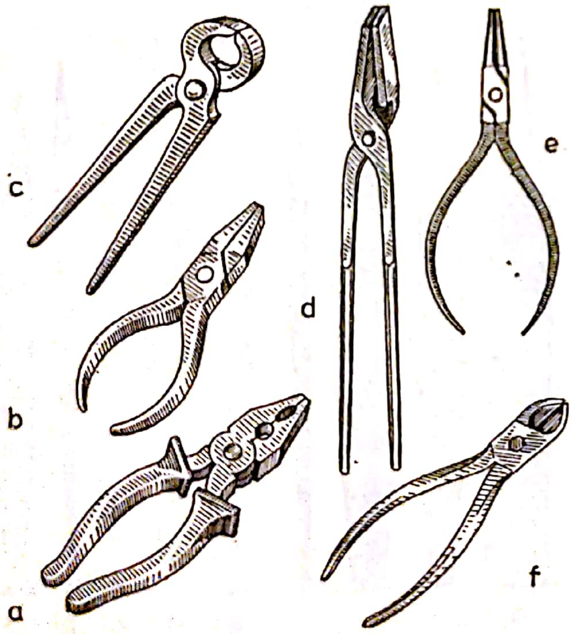


Fig. 4.22. Cleşti:
a. cleşte patent izolant; b. cleşte patent; c. cleşte pentru scos cuie; d. cleşte plat; e. cleşte pentru sîrmă cu fălci rotunde; f. cleşte pentru tăiat sîrmă.

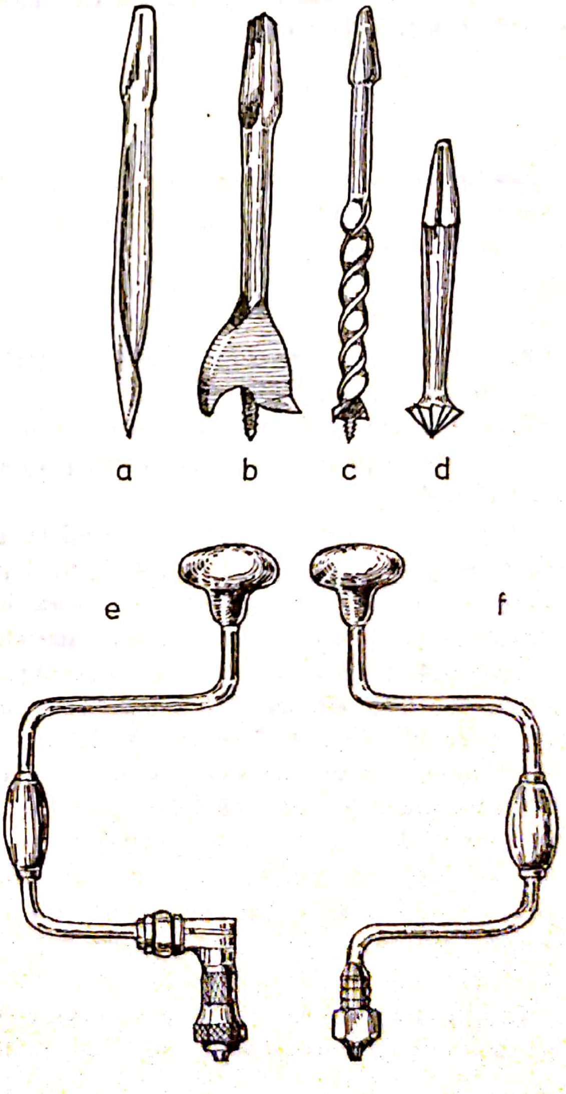


Fig. 4.23. Burghie:
a. format melc; b. cu centru; c. elicoidal; d. pentru fixat; e. coarbă cu cric; f. coarbă simplă.

Scanned with OKEN Scanner

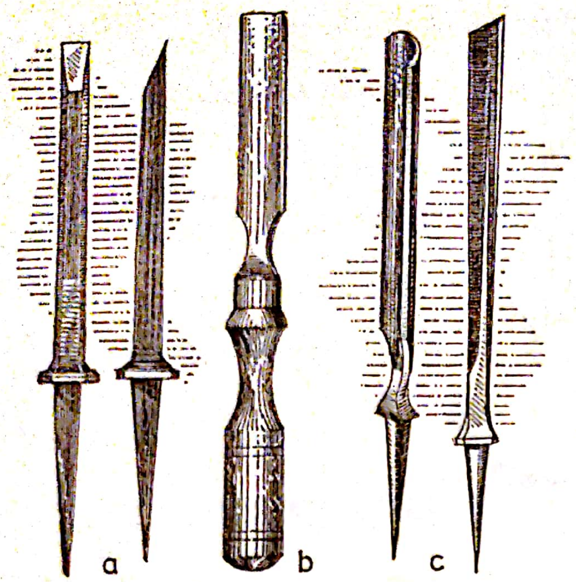


Fig. 4.24. Dălţi:
a. daltă groasă; b. daltă dreaptă subţire cu mîner; c. daltă semirotundă subţire.

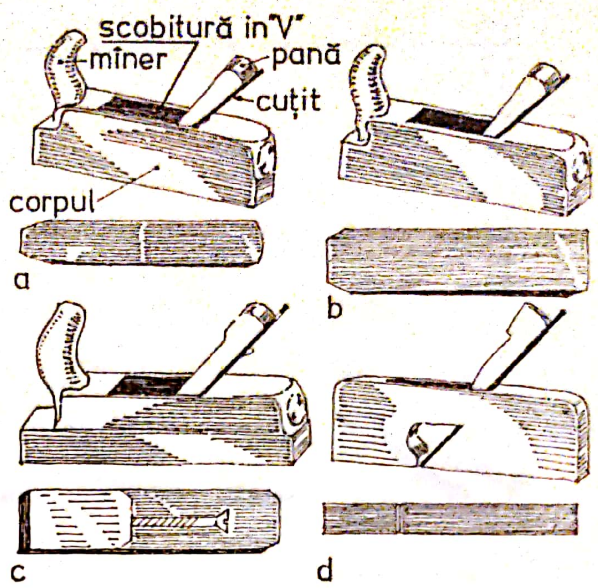


Fig. 4.25. Rindele:
a. cioplitoare; b. făţuitoare; c. cu cuţit dublu şi gură obişnuită; d. « gură de broască » (pentru executarea şi ajustarea unor falţuri).

Modul de lucru. O mare parte din lucrările care pot fi executate într-o gospodărie sînt de fapt lucrări de tîmplărie fie că se repară o piesă de lemn existentă, fie că se confecţionează una nouă.

Pentru început, putem folosi chiar materialele lemnoase obişnuite.

Prin prelucrarea formei neregulate a lemnului se obţin piese de diferite forme geometrice (fig. 4.27).

Cu ajutorul bardei, toporului şi rindelei se determină o suprafaţă plană (fig. 4.27, b) după care, cu echerul de 90 grade şi cu zgîrieciul se trasează prima muchie. Se înlătură materialul de prisos de pe a doua suprafaţă şi se obţine prima muchie, ale cărei feţe formează un unghi de 90° (fig. 4.27, c, d, e). În continuare se determină mărimea celorlalte două laturi ale piesei (cu ajutorul instrumentelor de măsurat şi de trasat). Dintr-o astfel de piesă se pot obţine şi alte forme geometrice (fig. 4.27, g, h, i) prin îndepărtarea muchiilor cu ajutorul rindelei, după ce s-a efectuat în prealabil un trasaj corespunzător.

Îmbinarea pieselor. În general, obiectele de lemn sînt confecţionate din mai multe

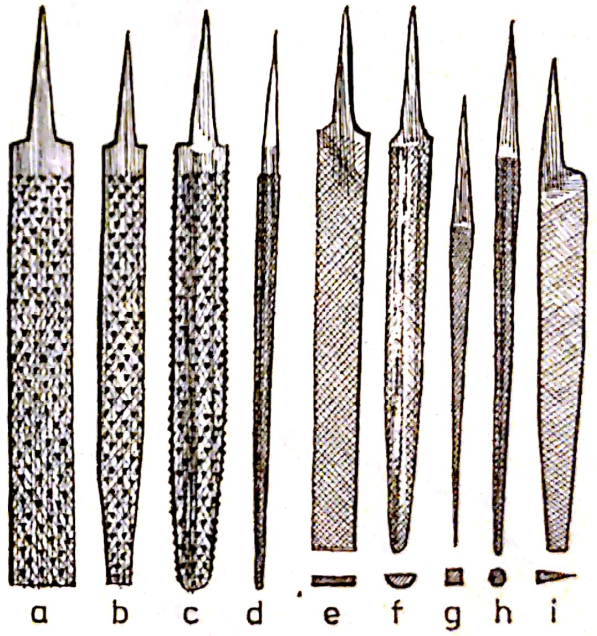


Fig. 4.26. Raşpele (cu dinţii scoşi în afara planului lamei) şi pile (cu suprafaţa crestată):
a. raşpel dreptunghiular cu canturi paralele; b. raşpel dreptunghiular şi canturi curbe; c. raşpel semirotund; d. raşpel rotund; e. pilă dreptunghiulară; f. pilă semirotundă; g. pilă pătrată; h. pilă rotundă; i. pilă cuţit.

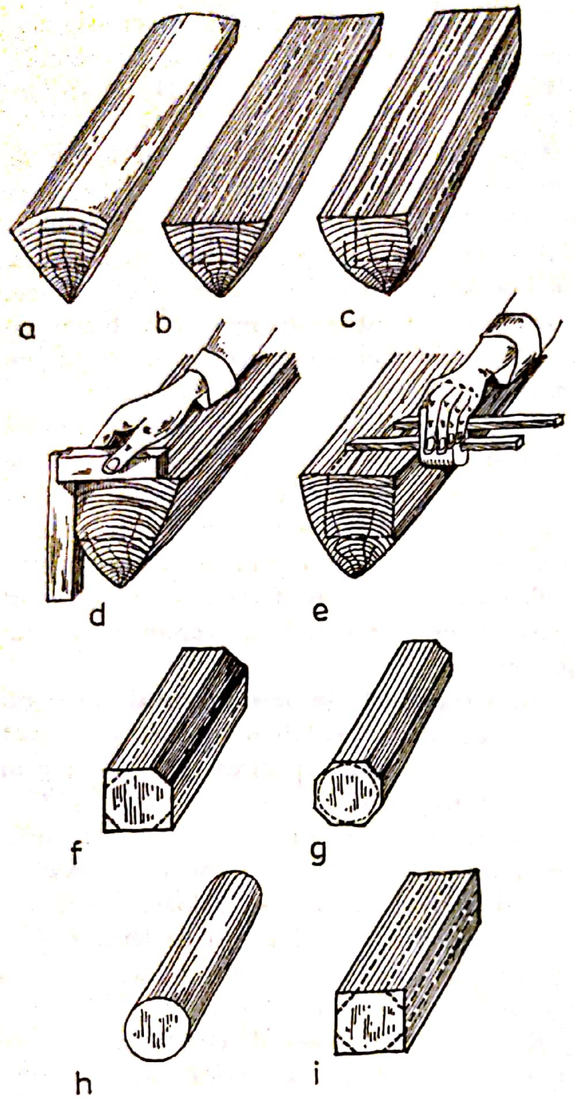
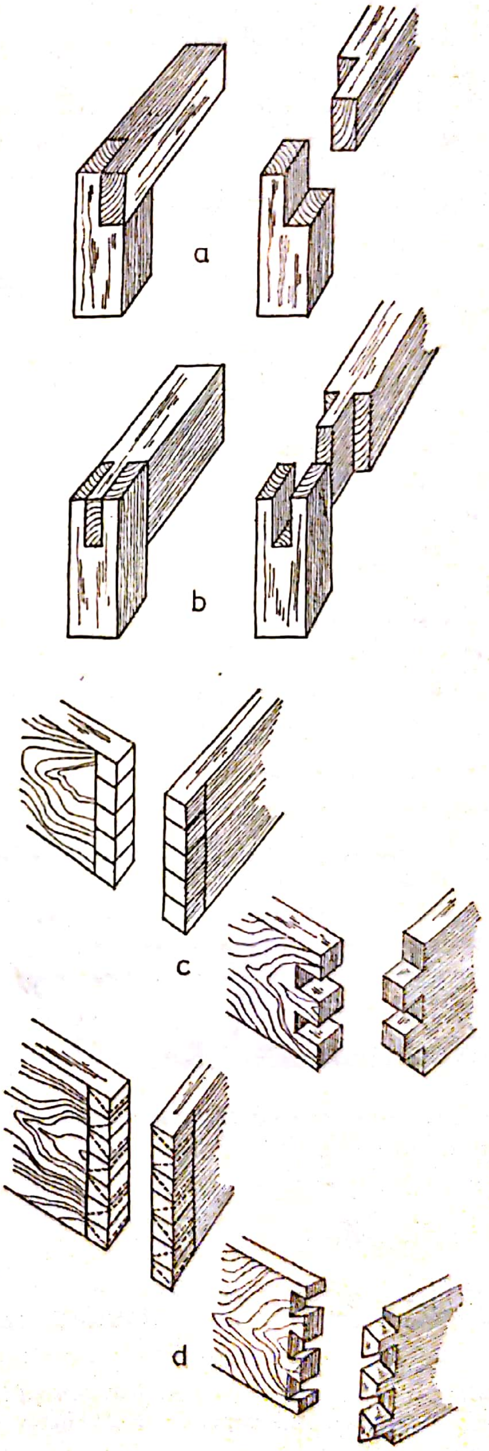


Fig. 4.27. Prelucrarea materialului lemnos: a. lemn de foc; b. realizarea unei suprafeţe plane; c, d, e. trasarea şi formarea primei muchii; f. prismă patrată; g, h. forme cilindrice; i. formă octogonală.

Fig. 4.28. Tipuri de îmbinări:
a. îmbinare în jumătatea lemnului; b. îmbinare în treimea lemnului; c. îmbinare în cepuri drepte la 90° (lăţimea se împarte într-un număr egal de părţi, dar fără soţ); d. îmbinare în coadă de rîndunică.



piese care se îmbină între ele cu ajutorul cuielor, şuruburilor sau prin încleiere.

Principalele tipuri de îmbinări folosite în lucrările de tîmplărie sînt următoarele:

—îmbinarea în jumătatea lemnului (fig. 4.28, a), folosită mai ales la îmbinările fixate cu cuie şi care nu necesită o rezistenţă deosebită;

—îmbinarea în treimea lemnului (fig. 4.28, b) cu cep şi scobitură (lambă şi uluc), folosită în majoritatea lucrărilor de tîmplărie şi care se solidarizează prin încleiere;

— îmbinarea în cepuri drepte (fig. 4.28, c) la 90° (prezintă o suprafață de încleiere mai mare deci și o rezistență sporită);

— îmbinarea în coadă de rîndunică (fig. 4.28, d) are o rezistență mai mare și se folosește la dulapuri, tocuri de uși și ferestre, sertare, lăzi etc. Îmbinarea cepurilor nu trebuie să depășească 1/4 din lățimea lor. Tăierea cepurilor se face cu ajutorul ferăstrăului cu dinți mici și a unei dălți late.

Confecționarea unei sănii pentru copii. Sania se execută din lemn de frasin sau fag și este compusă din două tălpi *1*, care susțin un cadru de lemn *2* și *3*, peste care sînt așezate șipcile *4* (fig. 4.29).

Cadrul de lemn este întărit cu fier prismatic prins în șuruburi, în partea de jos și interioară a picioarelor. De asemenea, pe suprafața de jos a tălpilor se aplică un fier — balot, fixat prin șuruburi, astfel încît talpa să fie protejată împotriva uzurii sau tăierii, permițînd totodată o alunecare mai bună pe gheață.

Tălpile trebuie să aibă o lungime de 80—85 cm, o lățime de 5—6 cm și o grosime de 3—4 cm.

Talpa se curbează la vîrf în formă de sfert de cerc cu ajutorul căldurii produsă de cărbuni bine încinși (dar fără flacără), așezați într-un vas (sau pe o tablă).

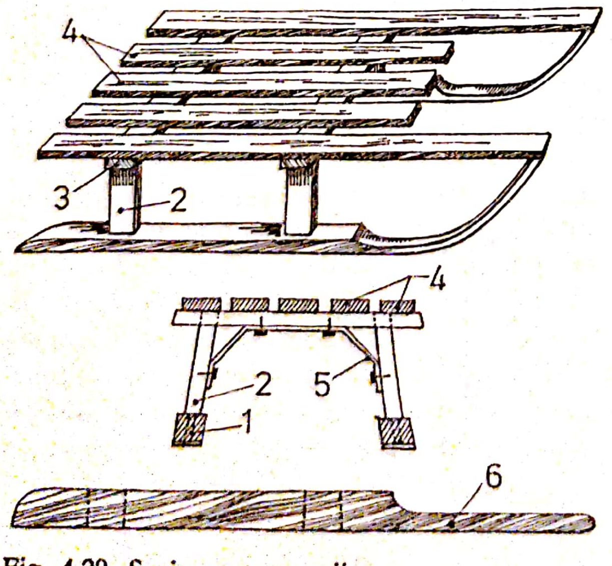


Fig. 4.29. Sanie pentru copii:
1. talpă; **2.** picior; **3.** oplen; **4.** pod din șipci de lemn; **5.** fier de rigidizare; **6.** talpa înainte de îndoire.

În prealabil, se face o tăietură teșită oblic spre vîrful subțiat al tălpii (din punctul de unde talpa începe să fie îndoită în arc de cerc).

Capătul tălpii care urmează a fi îndoit se introduce într-un dispozitiv de fier fix, care se află la 20—30 cm deasupra cărbunilor. Talpa este fixată cu partea teșită în jos și se îndoaie încet sub acțiunea căldurii cărbunilor. Vasul cu cărbuni se împinge încet înainte și înapoi, astfel încît suprafața de îndoire să fie încălzită uniform.

Pentru ca talpa să nu se ardă în timpul efectuării acestei operații este necesar să fie udată cu o cîrpă umedă pe porțiunea unde se îndoaie. După terminarea operației de îndoire, lemnul se lasă cîteva zile într-o cameră uscată.

Picioarele saniei se fixează în talpă și în piesa *3* prin îmbinări cu cepuri (1/3 din grosime).

Mici reparații ale mobilierului. În cazul cînd degradarea mobilierului este provocată de insecte (carii), repararea se face numai după distrugerea acestora.

Găurile mici se astupă cu chit, iar dacă piesa este slăbită prea mult se înlocuiește cu alta de aceeași specie și culoare. Aplicarea chitului se face cu o lopățică de lemn sau cu o lamă metalică, chitul fiind frecat pentru a pătrunde cît mai adînc în găuri.

Repararea unui scaun descleiat (sau a unei mese) se face prin distanțarea pieselor, după care, în rostul rezultat, se introduce clei de tîmplărie (clei de oase) și se mișcă piesele una față de alta, astfel încît cleiul să pătrundă cît mai adînc între suprafețele descleiate.

Cleiul de tîmplărie se vinde sub formă de plăci sau gata măcinat. Dacă nu este gata măcinat, se rupe în bucăți, se pune într-un vas cu apă rece (de două ori greutatea lui) și se lasă să se înmoaie 24 ore. După aceea, se pune cu vas cu tot într-un vas mai mare cu apă și se încălzește pe foc mic (bain-marie) pînă cînd cleiul din vasul interior se dizolvă complet și devine lichid.

Piesele astfel încleiate se alătură și se fixează în șuruburi sau stringători, îndepărtîndu-se surplusul de clei apărut la rosturi. Piesele se pot consolida cu ajutorul unor colțare metalice sau de lemn, montate pe partea invizibilă

Scanned with OKEN Scanner

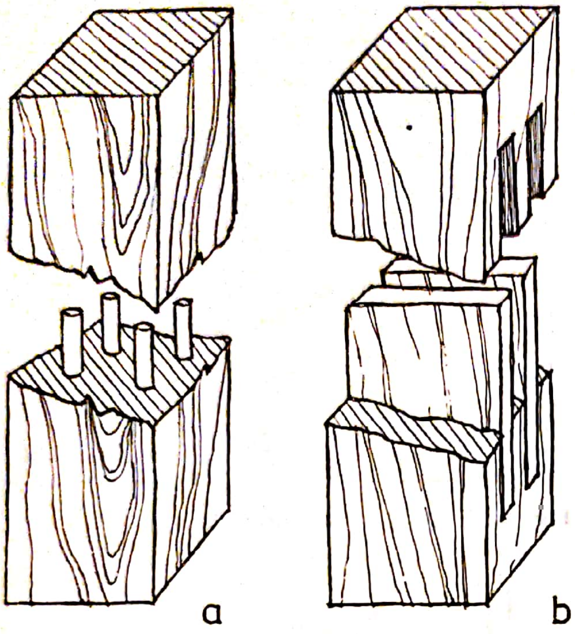


Fig. 4.30. Repararea picioarelor de scaun sau de masă:
a. prin cepuri rotunde; b. prin cepuri drepte.

Repararea picioarelor de scaun sau de masă se mai poate face prin executarea unor cepuri rotunde sau drepte aplicate (fig. 4.30).

În cazul în care s-a desprins furnirul de la mobilă, datorită descleierii, se va spăla, în primul rînd, furnirul și stratul de bază cu substanțe neutralizante, apoi se va efectua operația de reîncleiere. Dacă furnirul este desprins la margine, introducerea cleiului se face cu ajutorul unei lame de cuțit, după care se va presa cu ciocanul de furniruit. Cînd desprinderile sînt situate pe suprafața piesei, cleiul se va introduce printr-o crestătură longitudinală pe suprafață. Surplusul de clei va fi scos cu ajutorul ciocanului de furniruit, care va fi manevrat astfel încît cleiul să iasă prin crestătura pe unde a fost introdus.

În cazul mobilierului acoperit cu plăci melaminate se procedează la fel ca la piesele furniruite, prin chituirea și vopsirea corespunzătoare a plăcilor melaminate sau prin aplicarea unor petice de aceeași culoare și desen cu restul mobilei. Ajustarea peticelor se face cu pila, avîndu-se grijă ca să nu sară stratul de melamină de pe suport.

Chituirea geamurilor. Această operație ncepe cu îndepărtarea stratului de chit vechi cu ajutorul unui șpaclu sau cuțit, după care se curăță locul rămas liber cu o perie aspră (sau o cîrpă uscată). Chitul se frămîntă bine, dîndu-i-se forma unui sul subțire cu care se lipesc mici bucăți în unghiul format de geam cu cerceveaua. Se presează ușor cu mîna, apoi, cu șpaclul ținut la 45° față de geam, se întinde stratul de chit cît mai uniform. Geamurile se șterg bine de resturile de chit care, dacă se întăresc, sînt mai greu de îndepărtat.

Întreținerea mobilierului. Pentru distrugerea insectelor și a ciupercilor care atacă lemnul se folosesc diverse insecticide (folosite în stare lichidă, aplicate prin pensulare sau stropire, sau în stare gazoasă, aplicate prin pulverizare).

În cazul în care găurile de insecte nu sînt numeroase, substanțele toxice se introduc cu o seringă în aceste găuri care se astupă apoi cu un chit special. Acesta se prepară amestecînd rumeguș de lemn (foarte fin) cu apă călduță, în care s-a dizolvat sublimat coroziv (1 cl sublimat la litrul de apă).

Pentru întreținerea straturilor de finisaj (opac sau transparent) se folosesc diferite substanțe, în funcție de natura materialului de finisare.

Curățarea mobilelor acoperite cu pelicule transparente se face prin ștergere cu un tampon îmbibat într-un amestec de benzină și terebentină, în părți egale.

Curățarea și lustruirea suprafețelor finisate cu șerlac și nitrolac se face cu diverse preparate sub formă de pastă («Mobilux») sau sub formă de emulsie («Novolin Super»), care se aplică după curățarea de praf a mobilei.

Se îmbibă o cîrpă moale cu pastă și se întinde uniform pe întreaga suprafață a mobilei. Se freacă apoi suprafața mobilei cu o cîrpă uscată și moale, pînă cînd se obține un luciu uniform.

Emulsia se aplică folosind un tampon de vată înfășurat într-o bucată de pînză moale, îmbibată în soluția respectivă.

Lustruirea se realizează apoi prin frecare cu un tampon uscat și moale.

Ștergerea prafului se face cu cîrpe moi, curate, ușor înmuiate în apă călduță și apoi cu cîrpe curate uscate. Dacă suprafața mobilei este murdară de praf, fixat de pelicula de finisaj, aceasta se poate spăla cu o cîrpă

înmuiată într-o soluție de apă amoniacală (într-un vas cu 8–10 litri de apă se pun 2–3 linguri de amoniac). Se șterge apoi imediat cu o cîrpă uscată, pentru a evita pătrunderea umidității în lemn.

4.6.3. LUCRĂRI DE ZIDĂRIE ȘI TENCUIELI

Zidării. Lucrările de zidărie sînt în general dificile și se execută de muncitori specializați. În unele cazuri însă, cum ar fi, de exemplu, repararea unui pavaj sau a unei mici magazii, executarea unui coteț etc., putem să ne încercăm talentele de meșteri zidari.

Pentru micile lucrări de zidărie din gospodăria noastră folosim de obicei cărămizi obișnuite, fixate cu mortar.

Ridicarea zidăriilor se verifică cu nivela, pentru a se asigura orizontalitatea, și cu firul cu plumb, pentru verificarea verticalității zidăriei.

Zidăriile se pot executa:

— cu grosimea de un sfert de cărămidă;
— cu grosimea de o jumătate de cărămidă;
— cu grosimea de o cărămidă;
— cu grosimea de o cărămidă și jumătate (fig. 4.31).

Mai rar se execută și zidării de două cărămizi grosime.

Legătura dintre cărămizi (fig. 4.32 și 4.33) se face cu mortar care se așază atît între rîndurile orizontale de cărămizi (patul de mortar) cît și între spațiile verticale dintre cărămizi (rosturi). Rosturile orizontale trebuie să aibă circa 10–12 mm grosime, iar cele verticale maximum 10 mm (fig. 4.34).

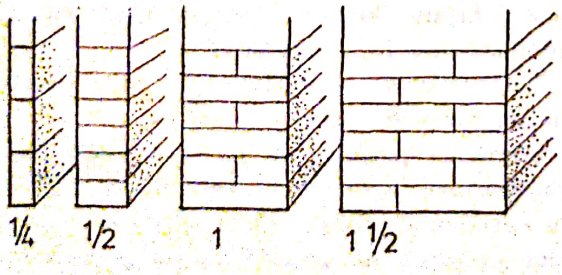


Fig. 4.31. Tipuri de zidării.

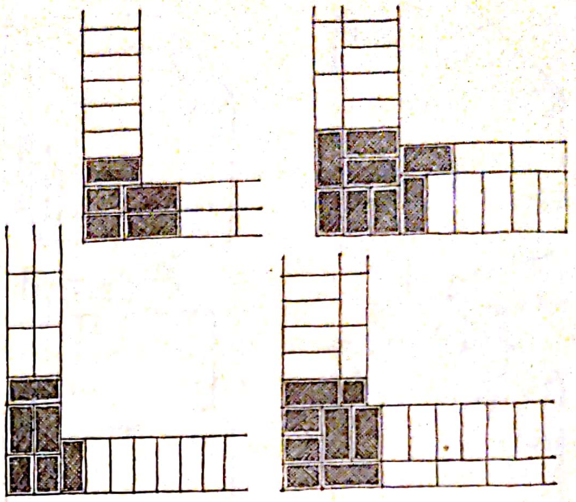


Fig. 4.32. Legături de zidării la colț.

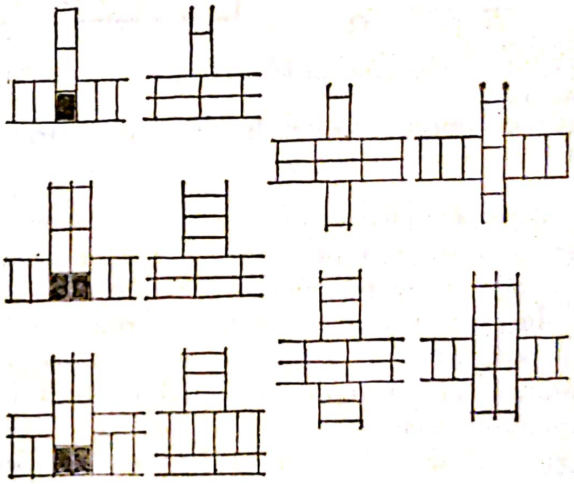


Fig. 4.33. Legături de zidării intermediare.

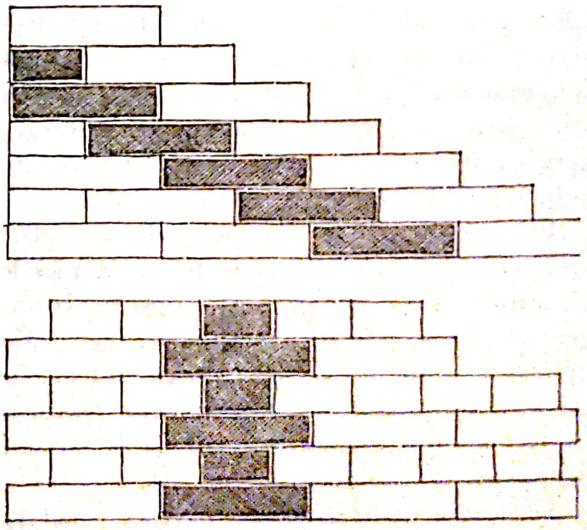
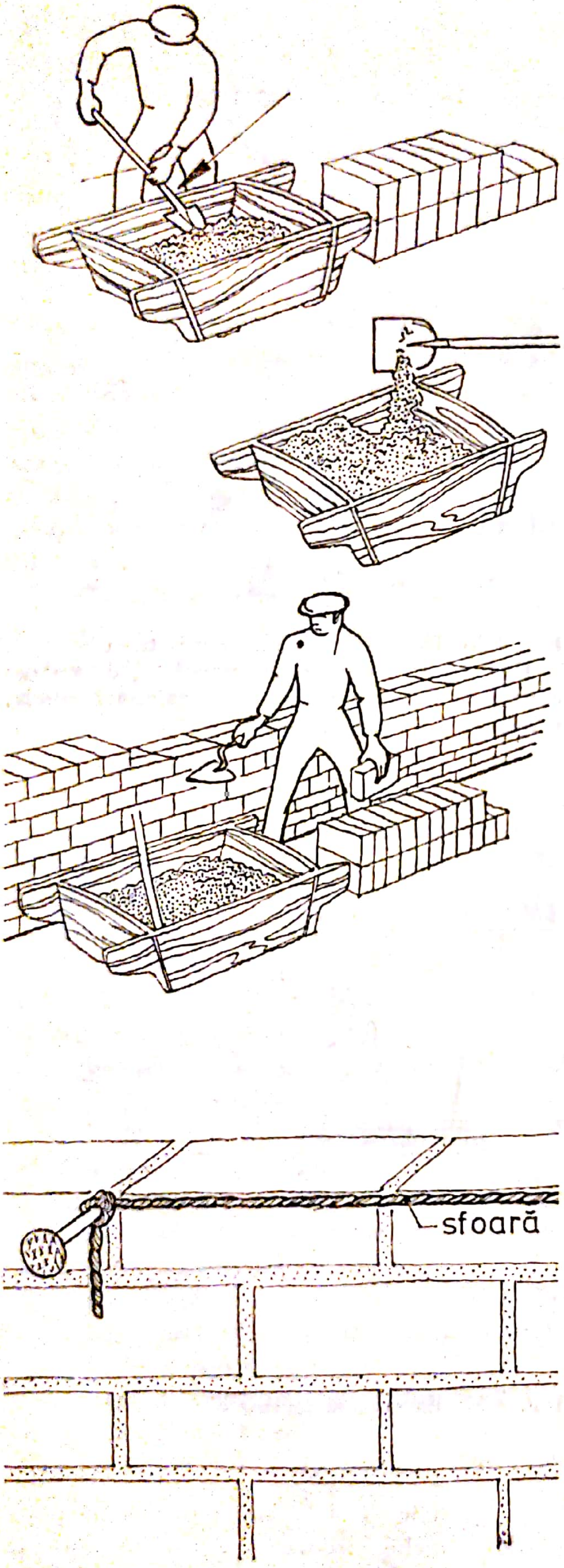


Fig. 4.34. Tipuri de rosturi.

Scanned with OKEN Scanner

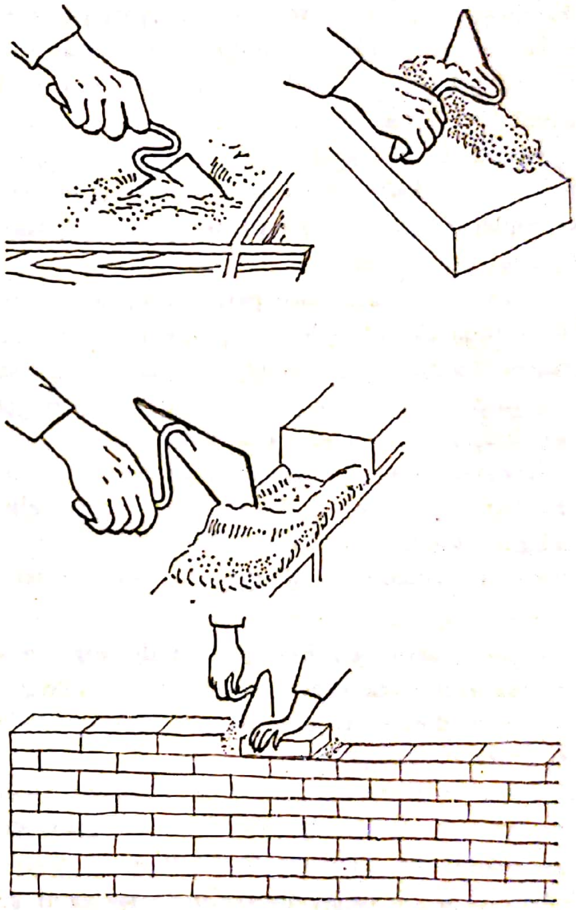


Înainte de a începe zidirea, cărămida se udă bine cu apă, pentru ca să nu sugă apa din mortar înainte ca acesta să facă priză (adică să se întărească).

Orizontalitatea rîndurilor de cărămizi se asigură și cu ajutorul unei sfori întinse de-a lungul zidului (fig. 4.35).

Mortarul se prepară din nisip amestecat cu liant (var, ipsos, ciment, argilă) și cu apă.

În cazul folosirii unor mortare cu var, este necesar ca în prealabil să stingem varul, adică



să transformăm bulgării de var în pastă de var. Operația se face în varniță (cutie dreptunghiulară de lemn) sau, pentru cantități mai mici, în ligheane sau căldări.

Varul stins poate fi păstrat într-o groapă acoperită cu puțin nisip. Nu trebuie folosit imediat, ci numai după trecerea unei perioade de 4—6 săptămîni.

Fig. 4.35. Executarea zidăriilor.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru obținerea unei cantități de circa 15 litri lapte de var (sau 10 kg pastă de var) sînt necesare 5 kg bulgări de var și 15 litri de apă.

În varniță (sau vas) se pune jumătate din cantitatea de apă necesară stingerii și se adaugă bulgării de var. Cînd începe stingerea se adaugă treptat restul de apă, amestecîndu-se continuu.

Repararea defectelor la tencuieli. Dacă defectele constatate la tencuieli sînt provocate de executarea necorespunzătoare a tencuielii sau de întreținerea proastă a construcției, putem trece direct la repararea acestor defecte.

În primul rînd, se curăță cu ciocanul sau cu un șpaclu tencuiala veche care nu mai aderă bine la zid.

Suprafețele de lemn de pe care s-a desprins tencuiala se îmbracă cu rabiț sau se montează o impletitură din sîrmă prinsă pe cuie bătute în lemn.

În cazul formării unor pete negre, provocate de o sobă defectă, după repararea acesteia se îndepărtează întreaga tencuială pătată, se lasă un timp necesar ca să se usuce zidăria și coșul, apoi se execută noua tencuială.

În cazul igrasiei, după introducerea stratului izolator hidrofug și îndepărtarea tencuielii, zidăria umedă (dacă nu a fost înlocuită) se lasă să se usuce bine și apoi se trece la tencuire.

La tencuielile cu împușcături de var, dacă acestea sînt prea dese, se va da jos întregul strat vizibil și se va executa din nou tencuiala pe toată suprafața.

După înlăturarea tencuielii defecte, locul respectiv se curăță de praf și se udă bine cu apă înainte de aplicarea mortarului.

Mortarul se aplică în straturi, așa cum se execută tencuiala nouă, adică fiecare strat se aplică numai după ce se usucă stratul precedent. Mortarul pentru grund (primul strat de tencuială) trebuie să fie preparat, în general, cu același liant ca și cel vechi, însă cu un dozaj mai bogat (prin adaos de ciment). Stratul de finisaj trebuie astfel prelucrat încît reparația făcută să nu apară vizibilă, adică să aibă aceeași finisare (drișcuită, geluită, stropită) ca și tencuiala veche.

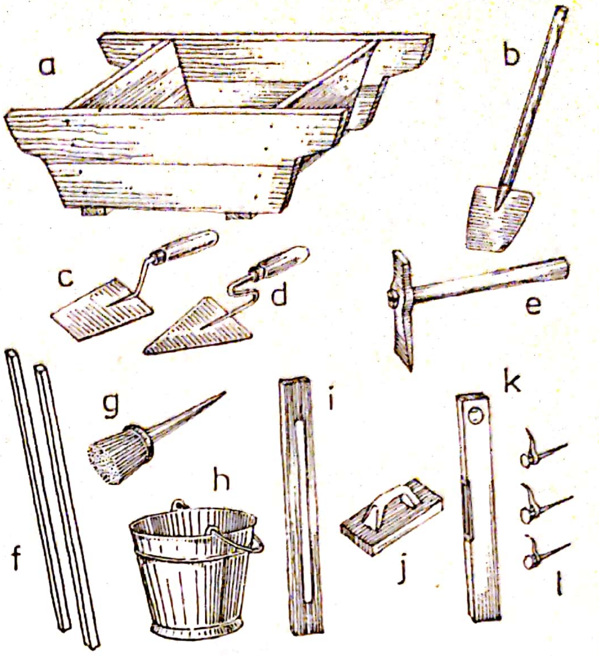


Fig. 4.36. Uneltele necesare pentru tencuire: a. ladă pentru mortar; b. lopată; c, d. mistrie; e. teslă; f. martori; g. pensulă; h. găleată; i. nivelă; j. drișcă; k. nivelă; l. cuie.

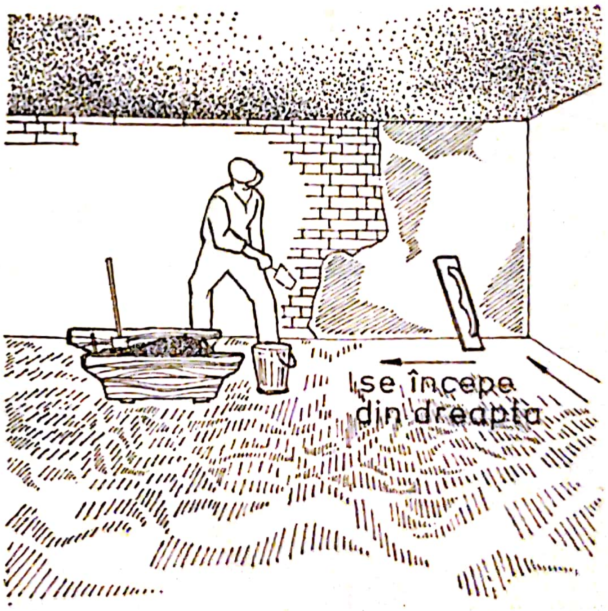


Fig. 4.37. Executarea tencuielii

În fig. 4.36 și 4.37 sînt reprezentate principalele unelte necesare pentru tencuire și modul de execuție.

Fixarea diblurilor în perete. Pentru fixarea în perete a unui obiect mai greu (galerie,

lampă, tablou, oglindă etc.) este recomandabil să fixăm întîi un diblu (o bucată de lemn) în care se bate ulterior un cui, un cîrlig sau un șurub.

Se face o gaură în perete cu ajutorul unei dălți sau burghiu de perete, care trebuie să pătrundă cel puțin 1—2 cm în zidărie, astfel încît, după fixarea diblului, fața acestuia să fie la nivelul tencuielii. Gaura se execută mai largă în profunzime decît în față pentru a asigura o mai bună fixare a diblului. Se udă locul respectiv (și diblul), se prepară pasta de ipsos și se unge bine diblul cu pastă. Se presează pasta în fundul găurii, după care se introduce diblul și se potrivește ușor bătîndu-l cu un ciocănel. Surplusul de ipsos se înlătură cu un șpaclu (sau cu un cuțit).

Se lasă cîteva ore pînă se usucă bine și apoi se poate bate cuiul în diblu.

Rețete de mortare pentru tencuieli. În cele ce urmează sînt reproduse cîteva rețete de mortare pentru tencuirea suprafețelor interioare și pentru suprafețele exterioare ale clădirilor.

Mortar de var. Pentru tencuitul interioarelor cu umiditate redusă se poate folosi următoarea rețetă: pastă de var 1 kg, nisip 5 kg, apă 2 litri.

Mortar de var-ciment. În cazul încăperilor cu un grad de umiditate ridicat (spălătorii, bucătării, subsoluri, băi) se pot folosi următoarele rețete:

— pastă de var 2 kg, ciment marca 300 1 kg, nisip 8 kg, apă 4 litri;

— pastă de var 1,5 kg, ciment marca 300 1 kg, nisip 7 kg, apă 3 litri.

Se prepară întîi mortarul de var la care se adaugă cimentul și se amestecă bine pînă cînd se omogenizează perfect.

Mortar de var-ciment pentru exterioare. Pentru suprafețele exterioare (fațade) și pentru stratul de grund indicăm două rețete:

— pastă de var 1 kg, ciment marca 300 1 kg, nisip 6,5 kg, apă 3 litri;

— pastă de var 1 kg, ciment marca 300 0,5 kg, nisip 4 kg, apă 2 litri.

Dacă predomină cantitatea de ciment avem așa-numitul mortar ciment-var;

— pastă de var 0,3 kg, ciment marca 300 1 kg, nisip 4 kg, apă 2 litri; acesta este folosit pentru repararea suprafețelor exterioare și a pivnițelor.

Mortar de ciment. Repararea scărilor, a pardoselilor de ciment sau a tencuielilor de ciment se poate face cu una din următoarele rețete:

— ciment marca 300 1 kg, nisip 2,5 kg, apă 2 litri (mortar cu întărire rapidă);

— ciment marca 300 1 kg, nisip 5 kg, apă 2 litri (mortar cu întărire lentă).

Mortarele de ciment se pregătesc amestecînd foarte bine nisipul cu cimentul și adăugînd ulterior cantitatea de apă indicată.

4.6.4. LUCRĂRI DE ZUGRĂVELI ȘI VOPSITORII

Problema zugrăvelii și a vopsitului este importantă, pe de o parte, din punct de vedere igienic, contribuind la curățenia și dezinfectarea locuinței, iar pe de altă parte, din punct de vedere estetic, deoarece constituie cadrul principal în prezentarea atrăgătoare a unui apartament.

În principiu, lucrările de zugrăveli și vopsitorii constau în aplicarea unui strat de vopsea de culoare pe pereții încăperilor acoperite cu tencuieli simple, pe lemnărie sau pe fierărie.

Vopseaua este amestecul format între un colorant sau pigment și un liant pînă cînd capătă consistența necesară pentru aplicare.

Vopselele preparate cu apă, apă cu clei sau cu ulei de caseină se numesc *vopsele de apă*, iar operația de vopsire cu acestea constituie zugrăveala propriu-zisă.

Vopselele preparate cu ulei de in (sau cu înlocuitorii acestuia) sau cu diferite emulsii se numesc *vopsele de ulei*, iar operația de vopsire se numește vopsitorie cu ulei sau pur și simplu *vopsitorie*.

Vopsele se pot prepara și cu lacuri, în care caz operația de vopsire se numește *lăcuire*.

Pentru executarea spoielilor și zugrăvelilor sînt necesare o serie de unelte și utilaje dintre care cele mai importante sînt:

— butoaie de lemn sau metalice pentru prepararea soluțiilor (vopselelor);

— perii de sîrmă, răzuitoare metalică, șpaclu, drișcă de cauciuc pentru pregătirea suprafeței de vopsit;

— bidinele și pensule pentru zugrăvit;

Scanned with OKEN Scanner

— perii, piepteni, rulouri, şabloane pentru finisarea suprafeţelor.

Mai este necesară o scară dublă de zugrav confecţionată din lemn de brad.

Pregătirea suprafeţei de zugrăvit. În general, zugrăvirea, fiind o operaţie complicată şi care necesită multă îndemînare, se execută de către amatori numai în cazuri rare, aceştia trebuind să urmeze sfaturile generale date în continuare, să consulte lucrările de specialitate sau pe meseriaşii de profesie.

Pregătirea locului de muncă începe prin evacuarea obiectelor mici şi strîngerea mobilei (acoperită cu ziare sau foi de material plastic) în mijlocul camerei.

Corpurile de iluminat se demontează complet. Parchetele şi duşumelele se acoperă cu un strat gros de rumeguş de lemn care le apără de murdărie. Urmează ştergerea prafului de pe pereţi şi verificarea stării tencuielii.

După repararea porţiunilor de tencuială desprinsă şi uscarea lor, acestea se gletuiesc (cu o pastă subţire de ipsos), netezindu-se cu mistria şi şpaclul.

Spălatul pereţilor şi tavanului se face (o dată sau de două ori) cu o soluţie de săpun în apă (200 g săpun în 10 litri apă caldă).

Eventualele găuri rămase se astupă cu ipsos.

După uscarea încăperii se poate trece la zugrăvirea propriu-zisă, care se execută cu var sau cu humă.

Văruieli. Văruitul sau spoitul cu lapte de var este cea mai simplă zugrăveală şi se execută cu lapte de var, stins de cel puţin 2 săptămîni şi trecut printr-o sită deasă. Se pot adăuga coloranţi minerali, rezistenţi la alcali, în proporţie de cel mult 10%.

Se pregăteşte suprafaţa de văruit (se umezeşte cu ajutorul unei bidinele) şi apoi se vopseşte, în cel puţin trei straturi, fiecare strat aplicîndu-se numai după uscarea completă a celui anterior.

Spoirea se face cu bidinele mari, rotunde sau pătrate, aplicîndu-se vopseaua într-un strat subţire şi uniform pe întreaga suprafaţă de văruit, evitîndu-se a se lăsa dîre şi urme de bidinea. Spoirea pereţilor se face orizontal, iar a plafoanelor transversal, pe direcţia luminii. Retuşarea stratului aplicat se face la pereţi prin mişcări verticale ale bidinelii, iar la tavane, prin mişcări în direcţia ferestrelor.

Se spoiesc în primul rînd tavanele (folosindu-se scări duble) şi apoi pereţii.

Cînd pereţii au altă culoare decît tavanul, linia de demarcaţie se marchează cu ajutorul unei sfori îmbibate într-un pigment colorat. După terminarea spoielii, această linie se trage cu pensula folosind o vopsea mai închisă.

Spoiala rămîne pătată dacă se întrerupe lucrul fără a se fi terminat aplicarea pe întreaga suprafaţă.

În tabelul 4.6 sînt date cantităţile aproximative de grund de var şi amestecuri de văruit consumate la metrul pătrat de suprafaţă văruită.

TABELUL 4.6

CONSUMUL DE VOPSEA

Felul suprafeţei pe care se aplică	Cantitatea consumată kg/m²	
	Grund	Vopsea de spoit pentru un singur strat
Tencuială	0,400	0,450
Lemn	0,350	0,400
Cărămidă sau beton	0,500	0,600

În cazul tencuielilor exterioare, pentru a se mări aderenţa, se dă mai întîi un strat de var (pacioc de var) adăugîndu-se şi ulei de in.

Spoirea mecanizată se execută cu aparate de pulverizat speciale (vermorele).

Reţete de vopsele pentru văruit. Pentru văruitul pereţilor se poate folosi următoarea soluţie: pastă de var 3 kg, sare de bucătărie 100 g, pigment în nuanţa dorită 300 g, apă pînă la 10 litri. Se diluează mai întîi pasta de var cu 5 l de apă, adăugîndu-se sarea de bucătărie, dizolvată în puţină apă fierbinte, şi pigmentul, frecat cu apă, cu 24 de ore înainte de pregătirea soluţiei. Se adaugă restul de apă, se strecoară prin sită şi se începe văruirea. Cantitatea de 10 litri soluţie este suficientă pentru o suprafaţă de 10 m² la primul strat (grund), iar la următoarele pentru 15–20 m².

Pentru văruielile pe lemn se recomandă următoarea soluţie: pastă de var 3 kg, lapte de vacă smîntînit 500 ml, pigment 300 g, apă pînă la 10 litri de soluţie.

Scanned with OKEN Scanner

Zugrăveli simple. Acestea se execută cu vopsele de apă și cu clei și au avantajul că aderă mult mai bine la tencuială.

În cazul în care zugrăveala se execută pe tencuieli de var, se curăță pereții bine, apoi se grunduiesc cu lapte de var, dat prin sită, după care se astupă crăpăturile și se netezește suprafața. Pe suprafața astfel pregătită se aplică mai întîi stratul de grund, alcătuit din humă, clei și pigment, apoi se spoiește cu o soluție diluată de săpun. Ulterior, se dau 2—4 straturi de zugrăveală pînă cînd rezultă o culoare perfect curată. Rețeta trebuie astfel dozată încît vopseaua să nu se șteargă cu mîna.

Tavanele albe se execută cu praf de caolin sau cu alb de zinc.

În cazul în care zugrăvelile se execută pe tencuieli de ipsos, suprafața respectivă se chituiește cu ipsos și se spoiește cu o soluție slabă de alaun (piatră acră) sau de clei animal. Ulterior, se dau atîtea straturi de vopsea pînă cînd se obține o acoperire uniformă.

Pe aceste zugrăveli se pot aplica desene și ornamente în diverse culori cu ajutorul unor pensule speciale, cu rulouri și bureți de cauciuc, cu șabloane speciale sau cu aparate de stropit.

Zugrăvelile pretențioase se pot executa și cu vopsele de ulei. Au avantajul că suprafața vopsită poate fi spălată și curățată cu apă și săpun, împrospătîndu-i și redîndu-i aspectul inițial, fără ca vopseaua să se degradeze. Aceleași avantaje le prezintă și tapetele lavabile care se execută în ultimii ani în apartamentele moderne.

Vopsitorii. Vopsirea și lăcuirea diverselor obiecte de lemn sau de metal constituie operații curente în orice gospodărie.

Suprafețele respective trebuie pregătite înainte de vopsire. În cazul *suprafețelor de lemn* se taie cu cuțitul (dalta, șpaclul) nodurile, pungile de rășină și cuiele de lemn, se adîncește, prin batere, floarea cuielor de metal, se înlătură scamele, așchiile și se netezesc marginile. Nodurile ce tind să iasă vor fi scoase și înlocuite cu cepuri fixate cu clei, apoi locul se va chitui.

În cazul *suprafețelor metalice* se îndepărtează toate urmele de rugină sau de oxizi de pe piesele care se vopsesc, precum și petele de grăsimi, noroi, mortar sau vopsea veche. Metalul curățat de rugină trebuie grunduit în scurt timp (2—4 ore) de la curățire deoarece rugina se poate forma din nou.

Curățarea suprafețelor metalice se face cu ajutorul periilor de sîrmă, a răzuitoarelor și a șpaclurilor de oțel.

Suprafața curățată se mai poate spăla și cu o cîrpă muiată în terebentină sau white-spirit pentru ca să dispară cele mai mici urme din vopseaua veche.

După pregătirea suprafețelor se execută *grunduirea*, care, în cazul lemnului, se aplică cu pensula o dată sau de două ori (pînă ce porii lemnului s-au astupat). Grundul se aplică pe obiectele care n-au mai fost vopsite. Dacă obiectele respective au mai fost vopsite, atunci se spală cu leșie tare și săpun sau se freacă cu hîrtie sticlată, astfel încît să dispară vopseaua veche.

După grunduire se lasă obiectul de lemn să se usuce, se șlefuiește cu o bucată de glaspapir fin și apoi se trece la vopsirea definitivă.

La suprafețele metalice, grunduirea se execută cu grund de miniu de plumb și ulei sau cu altă compoziție, care apără metalele de rugină. Se introduce în uleiul de in (160 g) miniul de plumb (100 g) și se freacă bine pentru obținerea unei compoziții cît mai omogene, apoi se adaugă terebentină (40 g) și se amestecă.

Vopsirea se execută cu pensula avîndu-se grijă să fie încărcată cu o cantitate mică de vopsea.

În fig. 4.38 se arată modul cum trebuie ținute pensulele în timpul lucrului.

Pensula se ține perpendicular pe suprafața care se vopsește, iar vopsirea se face prin apăsare cu mișcări scurte a pensulei într-o singură direcție, după care se retușează, cu mișcări perpendiculare față de prima direcție.

Fiecare strat se aplică perpendicular pe direcția în care s-a vopsit stratul anterior.

Pentru vopsitul tîmplăriei de lemn se pot folosi vopsele și lacuri din comerț sau vopsele de ulei preparate în gospodărie după următoarea rețetă:

— 1 kg ulei de in dublu fiert;
— 1 kg vopsea în culoarea dorită;
— 250 g terebentină;
— 50 g sicativ (poate fi înlocuit cu alb de zinc).

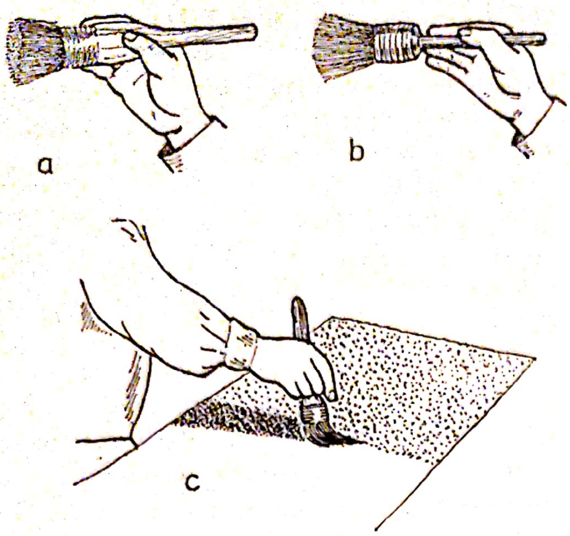


Fig. 4.38. Poziţia pensulelor în timpul lucrului: a. pentru zugrăvit; b. pentru vopsit; c. poziţia pensulei în timpul vopsirii.

Într-o cantitate mică de vopsea se toarnă puţin ulei şi se freacă bine ca să nu facă cocoloaşe. Se adaugă apoi treptat cînd vopsea, cînd ulei. La sfîrşit se adaugă uleiul de in, sicativul şi terebentina. Vopseaua se prepară în cutii de tablă.

Finisarea este ultima operaţie a lucrărilor de vopsitorie şi constă în prelucrarea feţei stratului de vopsea. Această operaţie se execută cu pensula lată (fertraibăr), trecută uşor peste stratul de vopsea încă umed.

După terminarea lucrărilor, pensulele se spală bine cu terebentină sau petrol lampant.

În tabelul 4.7 sînt date cantităţile aproximative de ulei şi vopsea pentru operaţiile de vopsitorie cu ulei consumate de 1 m² de suprafaţă.

TABELUL 4.7

CONSUMUL DE VOPSEA DE ULEI

Denumirea compoziţiei	Felul suprafeţei care se vopseşte		
	Tencuială	Lemn	Metal
Ulei pentru impregnare (kg/m²)	0,080	0,080	0,030
Compoziţie pentru grunduirea suprafeţei şpacluite (kg/m²)	0,060	0,060	0,060
Vopsea de ulei pentru un singur strat (kg/m²)	0,080	0,080	0,080

Vopsitoria duşumelelor. În locuinţele fără parchet, duşumelele se vopsesc cu vopsele de lac speciale pentru duşumele, care nu crapă la mişcarea scîndurilor cînd se circulă pe ele.

Înainte de vopsire se face o verificare pentru a se constata dacă nu trebuie înlocuite unele scînduri. Grundul trebuie să fie întins cît mai uniform pe întreaga suprafaţă a duşumelelor. Crăpăturile se vor astupa cu chit, apoi se vor aplica straturile de vopsea de lac pentru duşumele.

Vopsitoria radiatoarelor şi conductelor. Acestea se vopsesc cu o vopsea specială de ulei cu lac, rezistentă la căldură, deoarece radiatoarele şi conductele instalaţiei de încălzire centrală sînt supuse încălzirii la temperaturi destul de ridicate.

Finisarea ultimului strat de vopsea se face prin aplicarea unui strat de lac, care măreşte rezistenţa vopselei.

Vopsitorii cu lacuri şi emailuri. Vopselele de lac (şi emailurile) sînt gata preparate. În timpul utilizării trebuie să fie diluate cu solvenţii respectivi pentru a căpăta consistenţă de lucru.

Vopsitoriile cu lac sau cu emailuri cer o deosebită atenţie şi pricepere.

Aplicarea vopselelor de lacuri şi a celor de emailuri se face cît mai repede, în straturi subţiri, fără a trece de două ori sau a reveni pe locurile vopsite.

În general, consumul de vopsea de lac este cuprins între 0,100 şi 0,250 kg/m², iar cel de vopsea de email între 0,100 şi 0,200 kg/m² de suprafaţă vopsită.

4.6.5. EXPLOATAREA ŞI ÎNTREŢINEREA INSTALAŢIILOR

Diversitatea şi complexitatea instalaţiilor care fac parte din dotarea unei gospodării moderne impun ca fiecare beneficiar să cunoască modul de funcţionare al acestor instalaţii şi pericolul unei exploatări sau întreţineri necorespunzătoare. De asemenea, trebuie să ştie ce anume lucrări poate face singur şi cînd este necesar să se adreseze în mod obligatoriu unui specialist autorizat.

Scanned with OKEN Scanner

În folosirea acestor instalații, indiferent de felul lor, nu trebuie aduse nici un fel de modificări fără avizul și conform indicațiilor întreprinderii furnizoare respective (de apă, energie electrică, de gaze, de căldură etc.).

De asemenea, trebuie verificată periodic starea instalațiilor, la termenele indicate de întreprinderea furnizoare, de către personalul de specialitate autorizat, acesta înlăturînd și defecțiunile constatate.

Este obligatorie remedierea neîntîrziată a tuturor defecțiunilor, chiar a celor mici, care apar în timp, ca urmare a folosirii instalațiilor.

Instalațiile de alimentare cu apă rece și de canalizare. Aceste instalații par a pune cele mai puține probleme din punct de vedere al gravității neplăcerilor pe care le pot produce.

Folosirea instalațiilor de canalizare parțial înfundate, uitarea de robinete deschise (în special în perioadele în care apa este întreruptă) și existența unor țevi vechi, necorespunzătoare, au efecte din cele mai neplăcute nu numai pentru respectiva unitate locativă, ci și în cazul blocurilor și imobilelor cu mai multe etaje, pentru apartamentul de dedesubt. Apa, pătrunsă în instalațiile electrice, poate duce la pericolul de electrocutare, iar cea infiltrată în pereți poate afecta grav elementele constructive ale clădirii (în foarte multe cazuri la imobilele vechi cu țevi neîntreținute corespunzător se atribuie igrasiei cauzate de starea de vechime a clădirii faptul că unii pereți sînt permanent umezi).

Una dintre reparațiile simple pe care le poate executa orice gospodar în locuința sa este *înlocuirea garniturilor*. Pentru a înlocui o garnitură uzată este necesar, în primul rînd, să fie închis robinetul de trecere, iar în caz extrem, chiar robinetul principal de lîngă contorul de apă. Se scurge apoi apa din conductă și se demontează cu o cheie corespunzătoare piesa (obertail) în care este montat robinetul defect. Se scoate garnitura defectă înlocuindu-se cu una nouă (de aceeași mărime, în general de o jumătate de țol). Se montează robinetul la loc și se deschide robinetul de serviciu.

Uzura *garniturii clopotului* (fig. 4.39) rezervorului de apă al closetului poate produce o importantă pierdere de apă. Pentru remediere,

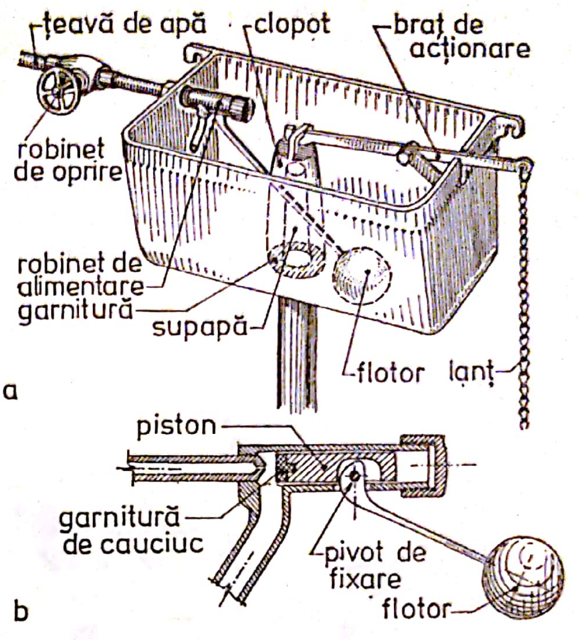


Fig. 4.39. Rezervor de apă de spălare pentru closet: a. capul rezervorului; b. secțiune prin robinetul de umplere (alimentare) de la rezervor.

închidem robinetul de trecere, scurgem apa din rezervor, scoatem clopotul afară și îndepărtăm vechea garnitură, înlocuind-o cu una nouă. După montarea la loc a tuturor pieselor se deschide robinetul de trecere și se încearcă dacă rezervorul funcționează normal.

Desfundarea lavoarelor (fig. 4.40) și *chiuvetelor* se face cu o pompă de desfundat (o pară specială de cauciuc), care se aplică ca o ventuză pe orificiul de scurgere al lavoarului (în care se află apă). Se apasă mînerul de lemn și apoi se ridică repede în sus ca și cînd am pompa. Această operație se repetă de mai multe ori pînă cînd apa va antrena deșeurile în țeava de scurgere.

Sifoanele de pardoseală (fig. 4.41) trebuie curățate periodic pentru a se evita înfundarea lor și a țevii de scurgere la canal. Pentru desfundarea sifonului de pardoseală se ridică sita și clopotul sifonului și se scot toate impuritățile din fundul sifonului.

Dacă țeava de scurgere este înfundată, se folosește o sîrmă, care se introduce prin sifon în țeavă, și se deplasează înainte și înapoi pînă cînd se elimină impuritățile sau dopul format.

Instalațiile de alimentare cu apă caldă menajeră pot produce accidente (arsuri) ca urmare a țîșnirii apei fierbinți datorită folosirii unor robinete defectate și nereparate la timp.

La cazanul de baie, în timpul încălzirii, se poate produce desfacerea lipiturilor sau a sudurilor atunci cînd acesta nu este plin cu apă. În acest caz, partea fără apă a coșului interior al cazanului se încălzește prea tare și se deformează, iar sudura cazanului se desface. Din această cauză, înainte de a face focul la cazan trebuie să avem grijă ca acesta să fie plin cu apă. Pentru a ne convinge că umplerea s-a terminat deschidem robinetul de apă caldă al bateriei cazanului și dușul; dacă dușul începe să funcționeze înseamnă că umplerea cazanului s-a terminat.

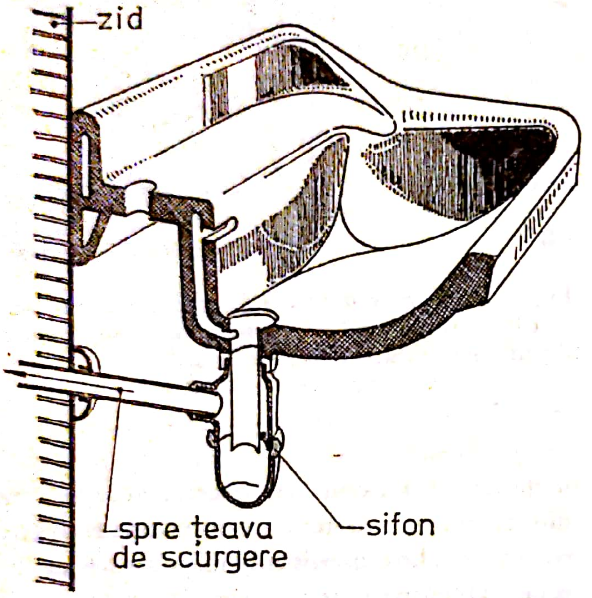


Fig. 4.40. Secțiune prin lavoar.

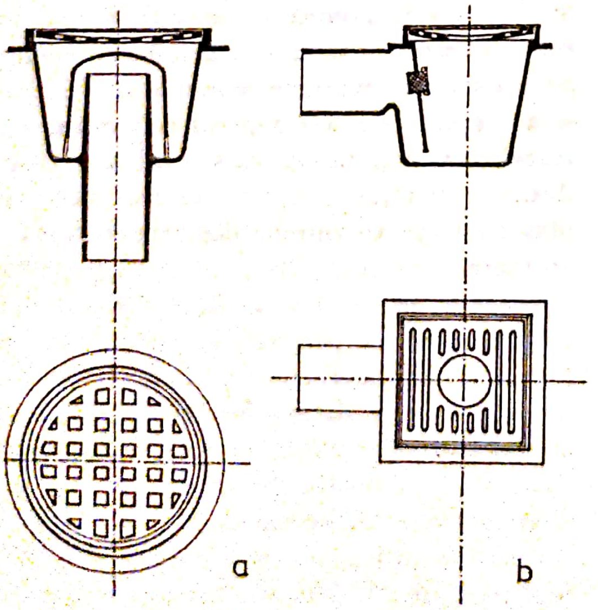


Fig. 4.41. Sifon de pardoseală:
a. cu ieșire verticală; b. cu ieșire laterală.

Instalația de alimentare cu gaze naturale. Este de regulă deosebit de robustă, deoarece orice scăpare de gaz, cît de mică, prezintă o gravitate asupra căreia nu se poate niciodată insista în mod suficient. De aici apare necesitatea ca ori de cîte ori se sesizează o astfel de scăpare de gaze (care se simte după mirosul înțepător al mercaptanului cu care este parfumat, în mod intenționat, gazul metan, el însuși inodor) să se anunțe imediat întreprinderea distribuitoare de gaze naturale, luîndu-se, pînă la remedierea defecțiunii, măsura eliminării oricărui foc deschis. În astfel de cazuri, o simplă scînteie provocată de un întreruptor al instalației electrice sau de pornirea sau oprirea motorului unui frigider sub acțiunea termostatului poate provoca o explozie cu urmări catastrofale. Este totodată necesară o verificare atentă a poziției robinetelor înainte de fiecare aprindere a focului, respectiv după fiecare stingere a focului. Dacă, datorită unei manevre greșite, focul nu s-a aprins imediat se va relua operația numai după trecerea unei anumite perioade de timp necesare pentru aerisire. Focul trebuind să ardă sub supraveghere, este bine ca el să fie făcut numai după un anumit program diferențiat în funcție de temperatura exterioară și de modul de viață al beneficiarului, pentru ca efectuarea manevrelor de aprindere și stingere a focului să intre în reflex (ceea ce nu exclude obligația efectuării cu maximă atenție a operațiilor respective). Pentru a nu fi tentați să imite, stingerea și aprinderea focului nu vor fi făcute, de regulă, în fața copiilor și niciodată nu li se vor lăsa la dispoziție cheile de manevră respective.

Trebuie semnalat că multe accidente s-au produs încercîndu-se să se aprindă focul, care, lăsat să ardă cu presiune scăzută,

se stinsese datorită unui vînt puternic dublat de un reglaj necorespunzător al tirajului.

Deoarece gazul de la rețeaua orașului este mai ușor decît aerul, în caz că avem dubii în ceea ce privește prezența acestuia într-o încăpere, controlul mirosului atmosferei se face aproape de tavan.

De asemenea, dacă mașinile de gaz sau reșourile cu gaz nu sînt bine reglate și ard cu flacără roșietică în loc de flacără albastră se produce o degajare de oxid de carbon ca urmare a arderii incomplete. În acest caz, trebuie să întrerupem arzătorul și să aerisim urgent încăperea.

În cazul instalațiilor de gaze lichefiate (Aragaz) trebuie să avem în vedere că gazul emanat de butelia de aragaz este mai greu decît aerul (atenție mărită privind ventilația, în special pentru cei care folosesc instalații de aragaz la subsol). O atenție deosebită trebuie acordată modului de montare a regulatorului de presiune (existența unei garnituri de etanșare corespunzătoare), iar racordurile (furtunurile) trebuie verificate periodic (nu cu flacără, ci cu apă și săpun) și înlocuite de îndată ce prezintă semne de uzură.

Se recomandă gospodinelor să evite îmbrăcămintea din fibre sintetice în bucătărie pentru a evita accidentele grave în caz că totuși s-ar produce un incendiu.

Dacă sîntem nevoiți să transportăm buteliile pe o distanță mai mare se vor folosi numai cărucioare cu roți de cauciuc pentru a amortiza trepidațiile datorită cărora se pot produce explozii.

De asemenea, nu trebuie zgîlțiită butelia pentru a ne da seama dacă mai are gaz.

Instalațiile de încălzire centrală. Considerăm că este normală existența, la fiecare calorifer, a unor robinete corespunzătoare în bună stare de funcționare, care să permită reglajul temperaturii încăperii în funcție de cerințele confortului termic. În caz contrar, robinetele sînt ținute în permanență în poziția « complet deschis », iar reglajul temperaturii încăperilor se face prin deschiderea ferestrelor, ceea ce din punct de vedere energetic este aberant (risipă enormă de combustibil).

Instalația electrică. Este cea mai « întinsă » instalație dintr-o locuință și pune cele mai multe probleme din punct de vedere al exploatării și întreținerii ei datorită pericolului de incendiu și electrocutare pe care-l poate prezenta. Aceasta și datorită faptului că în instalația electrică își fac mereu apariția cele mai diverse receptoare în număr tot mai mare și de puteri unitare tot mai mari, suprasarcinile avînd consecințe neplăcute și chiar grave, fiind necesare o serie de indicații care să permită folosirea fără pericol a instalațiilor respective.

Întreprinderea furnizoare de energie electrică exploatează și întreține pe cheltuiala sa instalația de alimentare cu energie electrică a locuinței, de la rețeaua electrică de joasă tensiune (subterană sau aeriană) de pe stradă și pînă la, inclusiv, contorul de decontare între furnizor și consumator (adică branșamentul propriu-zis, nișa de abonat cu siguranțe — cofretul — și coloana de alimentare).

Tabloul general de distribuție cu siguranțele respective și întreaga instalație — circuitele electrice cu conductoarele și aparatajul aferent (doze, întreruptoare, prize etc.) — constituie instalația electrică de utilizare, exploatată și întreținută de consumator.

Alimentarea cu energie electrică a locuințelor este în majoritatea cazurilor monofazată (2 conductoare, adică un conductor de fază și conductorul neutru). Pentru curenți mai mari de 30 A (amperi), normele tehnice în vigoare impun executarea unor alimentări trifazate (4 conductoare, dintre care 3 conductoare de fază și conductorul neutru).

Tensiunea uzuală de alimentare este 3×380/220 V (volți), adică are 380 V între faze, respectiv 220 V între o fază și nul (conductorul neutru). În locuințele unde mai există consumatori la care tensiunea de alimentare este de 3×208/120 V, adică are 208 V între faze, respectiv 120 V între o fază și nul, alimentările respective vor fi trecute treptat la tensiunea de 3×380/220 V.

Receptoarele electrocasnice sînt, cu rare excepții (unele aparate cu puteri foarte mari), monofazate. Receptoarele monofazate se leagă întotdeauna între o fază și nul, deci tensiunea lor nominală (cea inscrisă pe plăcuța aparatului sau în prospectul acestuia) trebuie să fie egală cu 220 V în cazul rețelelor de 3×380/220 V,

Scanned with OKEN Scanner

respectiv cu 120 în cazul rețelelor de 3×208/120 V (alimentarea între faze a receptoarelor monofazate este interzisă). Folosirea receptoarelor construite pentru altă tensiune decît cea a rețelei de distribuție poate conduce la distrugerea aparatelor și la accidente grave. În astfel de cazuri se pot folosi transformatoare sau autotransformatoare, soluție dezavantajoasă economic, pentru puteri de peste cîteva sute de wați.

Curentul absorbit de un receptor se măsoară în A (amperi) și valoarea sa este determinată — pentru receptoare monofazate — de raportul dintre puterea aparatului în W (wați) și tensiunea nominală a aparatului în V (volți). Se menționează că uneori puterea este dată în kW (kilowați) și că 1 kW = 1000 W. Mai rar, în cazul electromotoarelor, puterea este dată în cai putere (CP) cu mențiunea că 1 CP = 0,736 kW = 736 W.

Energia electrică consumată de un receptor electric se măsoară în kWh (kilowattore) și valoarea sa rezultă din înmulțirea puterii nominale a receptorului în kW (înscrisă pe plăcuța aparatului sau în prospectul său) cu numărul de ore de funcționare.

Exemple privind consumurile de energie electrică ale cîtorva receptoare în 10 ore de funcționare sînt date în tabelul 4.8.

Circuitele și, în general, întregul aparataj din instalațiile electrice sînt construite pentru un anumit curent maxim a cărui depășire (prin conectarea unor receptoare a căror putere totală conduce la un curent mai mare decît cel maxim admisibil al instalației respective) poate duce la întreruperi în alimentare, distrugeri sau degradări de instalații, incendii și electrocutări.

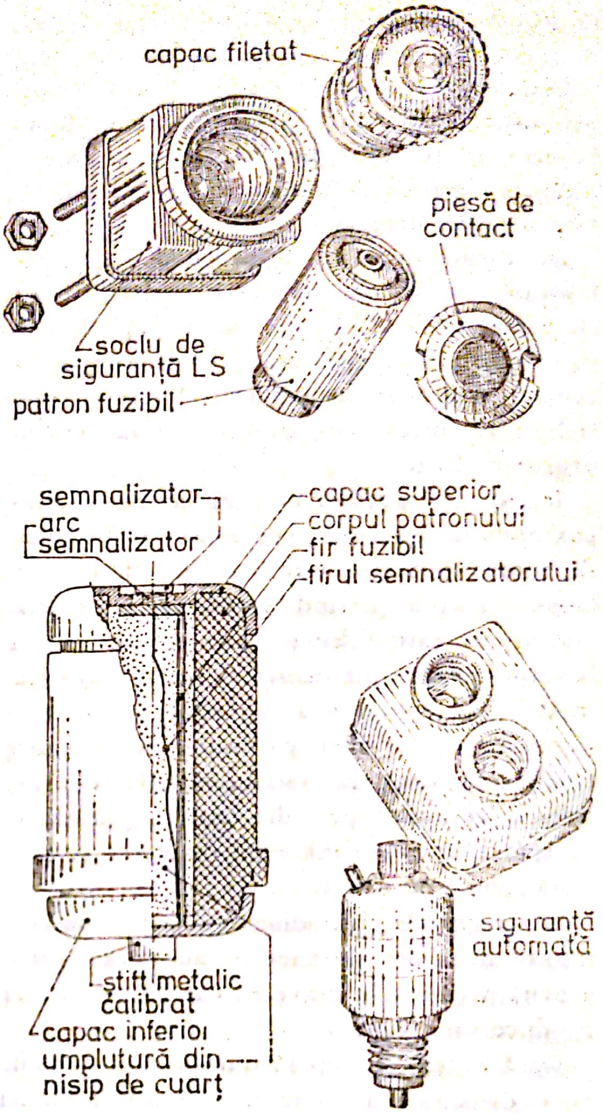


Fig. 4.42. Tipuri de siguranțe electrice.

TABELUL 4.8

CONSUMUL DE ENERGIE ELECTRICĂ AL DIVERSELOR RECEPTOARE

Denumirea receptorului	Puterea W	Energie electrică consumată în 10 ore, kWh
Bec	25	0,25
Bec	40	0,40
Bec	60	0,60
Bec	100	1
Fier de călcat	450	4,5
Radiator	2 000	20
Frigider	150	1,5
Radio (staționare)	30—120	0,3—1,2
Televizor	90—150	0,9—1,5

De aceea, în cazul apariției unor suprasarcini de durată sau accidentale (scurtcircuitele), circuitele electrice, la ieșirea din tabloul de distribuție, se protejează cu ajutorul siguranțelor (fig. 4.42), care au rolul de a întrerupe circuitul atunci cînd curentul, depășind o anumită limită, pune în pericol instalația respectivă.

Circuitele monofazate se protejează cu cîte 2 siguranțe (una pe conductorul de fază și

a doua pe conductorul de nul), iar circuitele trifazate (foarte rar întîlnite în locuințe chiar în cazul alimentărilor trifazate ale acestora) se protejează cu cîte 3 siguranțe (cîte o siguranță pe fiecare fază, nulul nu se protejează).

Normele tehnice în vigoare prevăd obligativitatea alimentării prizelor prin circuite separate de circuitele de lumină. Un circuit de lumină poate fi încărcat cu cel mult 12 corpuri de iluminat, însumînd o putere totală instalată de cel mult 1 000 W, iar un circuit de prize monofazate poate alimenta un număr de cel mult opt prize simple sau duble.

Se recomandă folosirea unor siguranțe de 6 A pentru circuitele de lumină, respectiv 10 A pentru circuitele de priză. În cazul în care valorile respective nu sînt satisfăcătoare, dată fiind încărcarea unui anumit circuit, folosirea unor siguranțe mai puternice poate fi făcută numai cu avizul unui specialist autorizat și numai pînă la valoarea limită indicată de acesta.

Alimentarea unor receptoare mai mari de 2000 W pentru tensiunea de 220 V, respectiv de 1000 W pentru tensiunea de 120 V din circuitele normale de prize, nu este permisă (sînt necesare circuite speciale de alimentare).

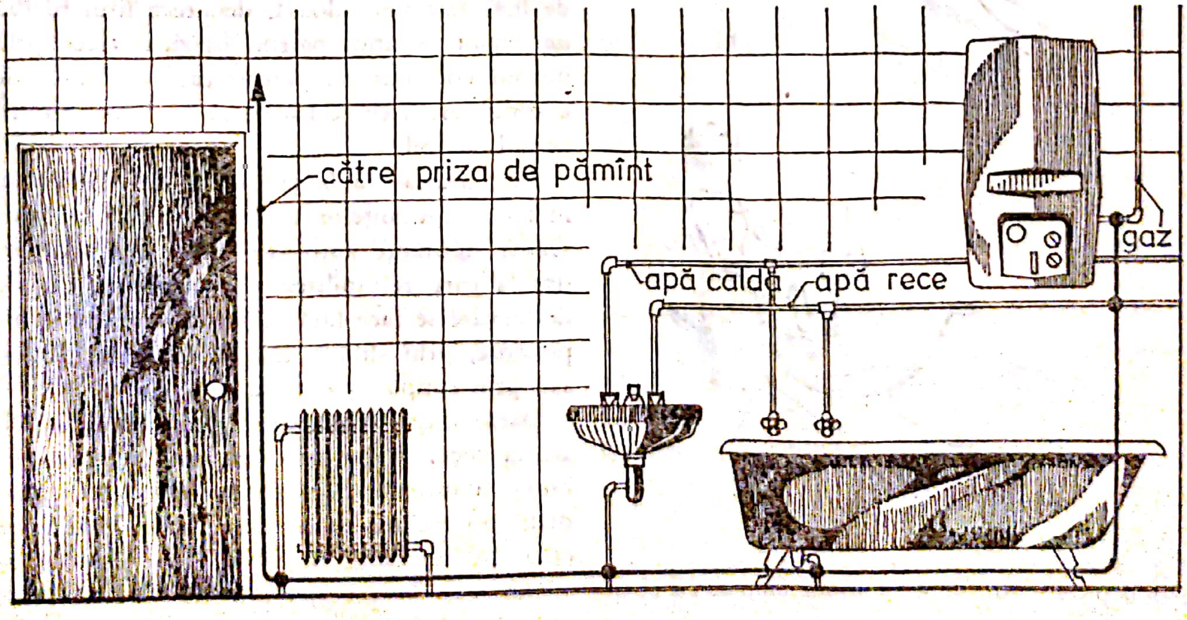
Se recomandă insistent tuturor celor care doresc să-și achiziționeze receptoare de puteri mai mari decît cele indicate mai sus să consulte în prealabil un specialist autorizat.

În încăperi cu pardoseală bună conducătoare de electricitate (pămînt, ciment, mozaic etc.) aparatele electrice folosite se conectează la rețea numai prin intermediul unor prize și fișe prevăzute cu contact suplimentar de protecție, folosirea de prize normale în astfel de încăperi ca și în cele în care există umiditate fiind strict interzisă, datorită pericolului grav de electrocutare care poate apărea în situațiile respective.

Contactele imperfecte provoacă foarte multe neplăceri în exploatarea instalațiilor electrice (de regulă pot fi sesizate prin pîlpîiri ale luminii și prin apariția de încălziri locale). Neremediat la timp, un astfel de defect poate conduce la efecte grave (distrugere de aparate, incendii). Este necesară verificare periodică a legăturilor și strîngerea șuruburilor de racordare a conductoarelor la aparate.

Demontarea lămpilor electrice — cu incandescență (becuri) sau fluorescență (tuburi) — «arse» și montarea unora noi, ca și unele lucrări mărunte precum înlocuirea unei prize sau a unui întrerupător chiar, pot fi făcute

Fig. 4.43. Egalizarea potențialului în camera de baie prin legarea între ele și la pămînt a tuturor elementelor metalice de construcții și instalații.



şi de nespecialiştii care au o oarecare îndemînare; este însă *necesar* şi *obligatoriu* ca în astfel de situaţii să se scoată, în prealabil, de sub tensiune circuitul respectiv — prin scoaterea patroanelor fuzibile ale siguranţelor — şi să se verifice lipsa tensiunii cu ajutorul unui creion indicator de tensiune. Orice reparaţie cît de mică a unui aparat electrocasnic va putea fi făcută numai după ce aparatul respectiv a fost deconectat de la reţea (scos din priză).

Însă, în marea majoritate a cazurilor, o întrerupere de curent este îndepărtată prin schimbarea siguranţelor. La înlocuirea patroanelor fuzibile arse ale siguranţelor va trebui să se aibă în vedere următoarele recomandări:

Restabilirea alimentării se va face numai după identificarea şi eliminarea cauzei întreruperii, prin înlocuirea patronului la care, prin gemuleţul capacului siguranţei, se constată stegu-leţul căzut.

Fig. 4.44. Vasele şi fierbătoarele electrice se pun la priză numai după ce le-am umplut cu apă.

Dacă defectul este pe circuitul prizelor înseamnă că sînt prea multe aparate simultan în funcţiune (fier de călcat, radio, televizor, radiator electric), dacă defectul este pe circuitul lămpilor sînt prea multe becuri, sau de puteri prea mari, aprinse în acelaşi timp. În acest caz, se va reduce şi consumul (prin scoaterea din funcţiune a unor receptoare) şi, după înlocuirea siguranţei, totul va intra în ordine. La circuitele de priză, toate aparatele electrocasnice vor trebui în prealabil scoase din priză, numai după aceasta putîndu-se proceda la înlocuirea fuzibilului ars. Etichetarea ieşirilor din tablou — mai ales în cazul celor cu un număr mare de circuite — este de mare ajutor în executarea operaţiei respective.

În unele cazuri, mai ales în instalaţiile vechi cu izolaţie îmbătrînită sau datorită unor aparate defecte, întreruperile în alimentare sînt cauzate de scurtcircuite, restabilirea alimentării neputîndu-se face decît după îndepărtarea acestora.

Schimbarea patronului ars se face numai cu unul original, de acelaşi calibru cu cel ars, şi numai de pe o platformă electroizolantă, de pildă de pe un scaun sau un scăunel de lemn, bine uscat, cu mănuşi electroizolante şi ochelari de protecţie.

Trebuie menţionat că folosirea de fuzibile improvizate (chiar folosirea unui singur fir de liţă) este periculoasă, deoarece firul fuzibil de argint al unui patron original trece prin nisipul conţinut de patron care are rolul de a stinge arcul ce se formează cu ocazia topirii firului fuzibil.

Este indicat ca la tablourile de distribuţie, în locul siguranţelor cu fir fuzibil să se folosească siguranţe automate, ceva mai scumpe, dar la care restabilirea alimentării în caz de declanşare se face fără înlocuire de piese componente, prin simpla acţionare a unei pîrghii sau prin simpla apăsare a unui buton.

Dacă, după schimbarea patronului fuzibil, acesta cedează din nou (respectiv, dacă siguranţa automată declanşează din nou imediat), nu trebuie să se mai insiste, lăsîndu-se circuitul respectiv scos de sub tensiune şi apelîndu-se la un specialist. Se va apela la

Scanned with OKEN Scanner

specialist ori de cîte ori se va constata că pe un anume circuit, din timp în timp, se ard siguranţele, aparent fără motiv (o cauză există întotdeauna, uneori ea putînd genera pericole grave, dar identificarea ei nu poate întotdeauna să fie făcută de nespecialişti şi în lipsa unor aparate speciale).

Pentru uşurarea operaţiei de schimbare a patroanelor arse, este indicat ca, în imediata apropiere a tabloului de distribuţie la loc cunoscut, să existe un număr suficient de patroane de rezervă, originale şi de dimensiuni necesare pentru diferitele circuite, ca şi cele trebuitoare în acest scop (indicator de tensiune, o sursă de lumină — dacă nu o lanternă, cel puţin o lumînare şi chibrituri etc.), care să poată fi găsite cu uşurinţă chiar în condiţii de întuneric.

În cazul în care întreruperea în alimentarea cu energie electrică este o consecinţă a arderii unei siguranţe din cofret (lipsa totală de tensiune în locuinţă în cazul alimentărilor monofazate) se va anunţa centrul de intervenţie al întreprinderii furnizoare de energie electrică, numai personalul acesteia avînd dreptul de a interveni în cofret şi, în general, la contorul de decontare şi în instalaţiile amplasate înainte de acesta.

Trebuie reţinut pericolul pe care îl poate prezenta atingerea cu mîinile ude a oricărui aparat electric conectat la reţea — chiar a unui întreruptor — mai ales în condiţiile unei pardoseli bune conducătoare de electricitate.

Mai trebuie avut în vedere că antena unui televizor în funcţiune — obişnuită sau de cameră — trebuie considerată întotdeauna sub tensiune.

Nu trebuie uitat că oricînd elementele metalice ale unei construcţii pot fi puse accidental sub tensiune, astfel încît, legarea de ele a unor sîrme sau chiar sfori pentru întinsul rufelor este, mai ales pe vreme umedă, deosebit de periculoasă: astfel de situaţii au condus la numeroase cazuri de electrocutare mortală.

4.6.6. CHIMIA ÎN GOSPODĂRIE

Chimia are numeroase aplicaţii într-o gospodărie începînd cu folosirea diverselor produse pentru scoaterea petelor de pe ţesături sau obiecte casnice şi pînă la efectuarea unor operaţii care se pot executa acasă (prepararea unor soluţii contra dăunătorilor vegetali, colorarea metalelor, vopsirea ţesăturilor, nichelarea şi argintarea unor obiecte metalice, argintarea oglinzilor, prepararea săpunurilor, executarea unor fotografii pe diverse materiale etc.).

Orice gospodar poate efectua zilnic operaţii care aparţin de fapt chimiei, fie pentru a realiza unele produse necesare gospodăriei, fie pentru a-şi înfrumuseţa locuinţa.

Efectuarea acestei operaţii trebuie făcută cu respectarea strictă a unor condiţii minime de siguranţă.

Prepararea amestecurilor chimice precum şi efectuarea diverselor operaţii (încălzire, uscare) se face în camere bine aerisite, pentru a se putea îndepărta rapid vaporii formaţi.

Substanţele chimice se păstrează în flacoane de sticlă închise ermetic cu dopuri de sticlă, de cauciuc sau de material plastic. Fiecare flacon va avea eticheta pe care scrie denumirea substanţei şi indicaţia dacă este toxică, inflamabilă sau corosivă. Toate substanţele chimice se ţin într-un dulap închis cu cheie pentru a nu fi la îndemîna copiilor.

În gospodărie se folosesc, în principal, următoarele substanţe chimice: apă oxigenată, permanganat de potasiu, hiposulfit de sodiu, eter, acetonă, benzină, alcool etilic, tetraclorură de carbon, amoniac, borax, acizi (acid sulfuric diluat, acid acetic, acid oxalic, acid clorhidric, acid citric).

De notat că apa oxigenată, eterul ş.a. se păstrează în sticluţe colorate, iar tetraclorura de carbon în sticluţe de culoare brună.

O foarte mare atenţie trebuie să acordăm modului de folosire al acizilor, deoarece unii dintre ei (ca de exemplu acidul sulfuric) în contact cu apa fac explozie. Din această cauză, pentru a dilua acidul sulfuric, se toarnă întîi acidul în apă, puţin cîte puţin şi niciodată invers.

a. Scoaterea petelor de pe ţesături

Este util să ne confecţionăm un suport pentru scos petele (asemănător cu suporturile de călcat rufe), sub care se aşază suportul de absorbţie format din 2—3 straturi de hîrtie

filtru sau pînză albă, necesare pentru absorbția prisosului de substanță întrebuințată.

Cu cît pata este mai recentă cu atît se scoate mai ușor.

Nu există soluții universale pentru scos petele, ci fiecare material necesită un tratament diferit.

1. *Pete formate de acizi.* Locul atins de acizi trebuie neutralizat cu o soluție de amoniac, de sodă sau de borax. După neutralizare se spală cu apă călduță în cantitate mare. În general, materialele textile atacate de acizi își pierd rezistența, iar dacă intervenția nu se face rapid materialul se degradează sau chiar se rupe.

2. *Pete datorate arsurilor de la călcat.* Se folosește o soluție de apă oxigenată (concentrație 10% pentru țesăturile albe și 1% pentru cele colorate).

Țesăturile sintetice se curăță cu o soluție de alcool etilic 70% (50 ml) și apă (100 ml), după care se limpezesc imediat în apă.

3. *Pete de bere.* Se pot curăța cu o soluție de apă sărată (sare de bucătărie 2 g, apă 100 ml) sau chiar apă caldă.

Țesăturile de lînă se tamponează cu glicerină, apoi se spală cu apă, iar cele de mătase se curăță cu alcool diluat (alcool etilic 70% 20 ml, apă 100 ml).

4. *Pete de cacao.* Dacă pata este recentă se umezește locul cu apă, după care se freacă bine cu sare de bucătărie și apoi se spală cu apă.

Se mai poate încerca prin tamponare cu soluție de glicerină (10%), apă caldă și apă oxigenată (3%). În cazul petelor vechi este necesară și folosirea unui detergent.

Stofele de lînă se tamponează cu benzină apoi se curăță cu amoniac, după care se spală bine.

5. *Pete de cafea.* Se pot curăța cu apă caldă, eventual, adăugînd și un detergent. Dacă pata este veche se tamponează cu glicerină apoi cu apă caldă și după aceasta cu apă oxigenată.

Pentru albituri se poate utiliza o soluție de perborat de sodiu (5 g) și apă (100 ml).

În cazul stofelor de lînă se tamponează, succesiv, cu neofalină și soluție de amoniac 10%, după care se limpezește bine în apă rece amestecată cu puțin oțet.

Pentru țesăturile de bumbac, in sau mătase artificială se folosește hipocloritul de sodiu.

6. *Pete de ceai.* Se tamponează locul respectiv cu amoniac diluat (5 ml amoniac în 100 ml apă) sau cu glicerină (10 ml glicerină în 100 ml apă) și apoi cu apă cu oțet. Se spală totul cu apă călduță.

7. *Pete de cerneală.* Majoritatea petelor de cerneală se scot (dacă sînt proaspete) cu o soluție de acid citric.

Dacă petele sînt mai vechi:

— pentru rufele albe se folosește acid oxalic;

— pentru țesăturile de lînă se îmbibă locul respectiv cu glicerină;

— pentru țesăturile colorate se folosesc două soluții care se amestecă (acid oxalic 75 g cu 500 ml apă fierbinte și tiosulfat de sodiu 25 g cu 400 ml apă rece);

— se folosește soluție « Pic » din comerț.

În toate cazurile după folosirea soluției țesăturile trebuie spălate cu apă multă.

8. *Pete de ciocolată.* Petele de pe albituri se curăță cu o soluție de acid tartric și alaun în apă, după care se spală bine cu apă.

Celelalte țesături se curăță cu un solvent care scoate grăsimile (vezi pct. 11).

9. *Pete de pepsi-cola.* Se tamponează locul respectiv cu benzină apoi se freacă pînă cînd se usucă. Se spală apoi cu apă și un detergent, iar la sfîrșit numai cu apă.

10. *Pete de fructe.* Petele proaspete se scot cu o soluție diluată de amoniac, cu o soluție de permanganat de potasiu (1 g) și apă (1 litru) sau cu o soluție de acid citric (80 g) și apă (100 ml).

Petele vechi se scot foarte greu. Pentru petele de vișine, afine, căpșuni, fragi, zmeură se poate încerca o soluție de apă oxigenată 3% (50 ml), amoniac 10% (50 ml), alcool etilic 70% (50 ml), iar pentru petele de mere, pere, prune o soluție de tiosulfat de sodiu (20 g) și apă (1 litru).

Pentru petele de iarbă se poate folosi o soluție de acid acetic (10 ml), acid oxalic (10 g), apă (1 litru) — (se dizolvă acidul oxalic în apă și se adaugă acidul acetic). Ulterior, se spală cu apă caldă și se limpezește cu apă rece.

11. *Pete de grăsimi.* Pentru petele de grăsimi se folosește un strat suport mai gros, astfel încît să poată absorbi grăsimea.

Petele proaspete se îndepărtează presărînd un strat gros de talc care se acoperă cu o hîrtie curată și se presează cu o greutate. Dacă pata nu a dispărut după 20—24 ore se perie țesătura și operația se repetă.

În cazul petelor vechi se folosește una din soluțiile:

— alcool etilic 95% (100 ml), amoniac (30 ml), neofalină (5 ml);

— eter etilic (10 ml), neofalină (70 ml), terebentină (20 ml).

Înainte de a aplica aceste soluții este bine să se ude cu apă zona din jurul petei pentru a nu se răspîndi mai mult.

Folosirea acestor soluții trebuie făcută cu mare atenție deoarece substanțele componente sînt ușor inflamabile. În consecință, se poate acționa cu aceste soluții numai după ce s-a stins orice flacără, chiar în camerele învecinate, deoarece vaporii se strecoară pe sub ușă.

12. *Pete de înghețată.* Se curăță în primul rînd cu benzină, pentru a curăța pata de grăsime, apoi se tamponează cu amoniac și în continuare cu acid acetic diluat pentru ca în final să se spele bine cu apă.

13. *Pete de lapte.* Se recomandă să nu se calce materialul înainte de a se îndepărta pata deoarece aceasta, prin încălzire, se fixează mai bine.

Pentru scoaterea petelor se tamponează pe rînd cu apă, benzină, amoniac diluat (5 ml amoniac în 100 ml apă), după care se neutralizează cu soluție de oțet (5 ml oțet 9° la 100 ml apă) și se limpezește cu apă călduță.

14. *Pete de lichior.* Petele de lichior proaspete se curăță cu o soluție de alcool, amoniac și apă. Petele vechi se scot cu soluție de apă oxigenată, amoniac și apă.

15. *Pete de mucegai.* În cazul țesăturilor de mătase și lînă, petele de mucegai se curăță cu ajutorul unei cîrpe înmuiate în terebentină. Se schimbă cîrpa de mai multe ori pînă cînd pata dispare, după care se spală cu săpun și se clătește cu apă multă.

16. *Pete de muștar.* Se înlătură, în primul rînd, crusta de muștar formată pe țesătură, apoi se udă cu apă caldă și se freacă bine. În cazul în care pata nu dispare se pot folosi detergenți.

17. *Pete de nicotină* (tutun). Petele de pe țesături se freacă cu gălbenuș de ou, apoi se spală cu alcool și în final cu apă caldă. Urmele de gălbenuș de ou le îndepărtăm cu glicerină caldă și apoi cu apă și săpun.

Pentru petele mai vechi se poate folosi un amestec de acid clorhidric diluat 30% (10 ml) cu sulfit de sodiu sau de potasiu (100 g) și apă (200 ml).

Se dizolvă sulfitul de sodiu în apă și se adaugă acidul clorhidric.

Se recomandă ca soluția să se spele cu multă apă.

18. *Pete de ouă.* Se tamponează locul respectiv cu glicerină încălzită. După un sfert de oră se spală cu apă caldă și săpun de bună calitate sau cu un detergent corespunzător. Pentru materialele sintetice se poate folosi neofalina.

19. *Pete de rugină.* Se tamponează cu un amestec format din: acid oxalic (10 g), alaun de potasiu (10 g), apă (200 ml). Se dizolvă separat acidul oxalic și alaunul de potasiu în cîte 100 ml de apă fierbinte. După răcire, cele două soluții se amestecă, adăugîndu-se oțet 9° (20 ml).

20. *Pete de ruj.* Țesătura se curăță, în primul rînd, cu un mijloc de scoatere a petelor de grăsime. Se tamponează cu tetraclorură de carbon, apoi se spală cu apă. Dacă colorantul nu dispare se tamponează cu alcool concentrat.

21. *Pete de smîntînă, frișcă.* Se tamponează locul respectiv cu glicerină, după care se spală bine cu apă multă.

22. *Pete de șampanie.* Se încearcă cu apă caldă și dacă nu dispare se folosește o soluție de alcool și acid acetic (în părți egale). În final se tamponează cu apă oxigenată.

23. *Pete de țiței* (petrol). Se folosește neofalina sau alți solvenți. În cazul unei țesături mai groase se utilizează o pastă, formată din magneziu cu benzină, care se întinde pe țesături, după care se perie bine.

24. *Pete de ulei.* Se tamponează cu o soluție compusă din tetraclorură de carbon (600 ml), acetonă (200 ml) și benzen (200 ml). Soluția se păstrează într-o sticlă cu închidere etanșă și la loc ferit de foc

25. *Pete de vin alb.* În cazul țesăturilor de stofă se folosește o soluție de alcool etilic 70% (50 ml) și glicerină (50 ml). Pentru țesături de lînă se dizolvă 5 g săpun de ras în 100 ml apă fierbinte și după ce se răcește se adaugă 10 ml amoniac. Se limpezește în apă cu oțet.

26. *Pete de vin negru.* Pentru țesăturile de in și bumbac se introduce locul pătat într-o soluție de acid citric (10 g), alcool etilic 95% (100 ml), apă (20 ml). Acidul citric se dizolvă în apă și apoi se adaugă alcoolul etilic. Se limpezește în apă rece.

27. *Pete de vopsele.* Petele proaspete se curăță cu o soluție preparată astfel: se amestecă 10 ml neofalină cu 200 ml alcool etilic 70%. După 24 ore se adaugă 50 ml amoniac și se agită bine într-o sticlă închisă etanș. Se freacă pata cu un tampon îmbibat cu această soluție avînd grijă să punem sub țesătură o hîrtie filtru (sau sugativă).

Pentru petele vechi se umezește locul respectiv cu o soluție de alcool etilic 70% (100 ml), neofalină (100 ml) și terebentină (100 ml). Se îndepărtează vopseaua și se spală apoi țesătura cu apă caldă și detergent.

b. Curățarea și lustruirea obiectelor din metal

Pentru curățarea și lustruirea metalelor se folosesc, în general, dizolvanții materiilor grase, cum sînt: alcoolul, săpunul, soluțiile de carbonat de sodiu sau de potasiu, benzina. Se mai pot folosi substanțe abrazive (piatra ponce, nisip, sticlă pisată, cărămidă, cărbune) sau diverși acizi și baze.

1. *Curățarea obiectelor din cupru și alamă.* Obiectele din cupru se spală cu soluție compusă din: acid oxalic (30 g), alcool etilic (20 ml), esență de terebentină (10 ml), apă (1 litru). Se limpezesc cu apă caldă și rece și se usucă cu o cîrpă.

O altă rețetă mai simplă este următoarea:
— sare de bucătărie (25 g) și oțet 9° (50 ml). Se freacă obiectele cu această soluție, obținută prin dizolvarea sării în oțet, și apoi cu praf de cretă. Se lustruiesc cu o bucată de flanelă sau pluș.

2. *Curățarea obiectelor din oțel.* Se prepară un amestec compus din: 10 g parafină, 20 ml terebentină, 100 ml petrol. Amestecul se agită bine înainte de folosire; obiectele se șterg cu acest amestec acoperindu-se cu un strat subțire. După 24 ore se șterg cu o cîrpă curată și se lustruiesc.

3. *Curățarea obiectelor nichelate și cromate.* Cu un amestec compus din 250 ml spirt tehnic și 10 ml acid sulfuric se ung părțile nichelate (sau cromate) de mai multe ori; în continuare se spală cu apă, apoi cu spirt și se șterg cu o cîrpă moale.

4. *Curățarea obiectelor de argint.* Se încălzește o soluție de 60 g acid tartric și 500 ml apă. În această soluție se introduc obiectele de argint timp de 15—20 minute, după care se spală cu apă și se șterg cu o bucată de piele de căprioară.

c. Curățarea și scoaterea petelor de pe obiectele casnice

O preocupare importantă a fiecărui gospodar sau gospodină o constituie curățarea și întreținerea obiectelor casnice de folosință zilnică.

1. *Curățarea vaselor de bucătărie.* Se amestecă bine carbonat de sodiu (100 g), polifosfat (100 g) și praf de cretă (300 g). Cu acest praf se freacă vasele de bucătărie folosind o cîrpă aspră umezită în apă. După frecare vasele se spală cu multă apă curată.

2. *Curățarea tacîmurilor de alpaca* (necromate). Se freacă cu nisip fin, cernut, se spală în apă fierbinte și se șterg imediat.

Se mai pot curăța prin frecare cu pastă de dinți, praf de cretă sau scrum de țigară.

După frecare se spală bine cu apă curată și se usucă.

Petele negre de pe tacîmuri, căpătate prin contactul cu diverse alimente se scot cu:
— apă în care s-au fiert coji de cartofi;
— soluție concentrată de amoniac;
— soluție de manganat de potasiu.

Cuțitele se freacă cu un dop muiat în praf de curățat ori în cenușă, sau cu piatră de curățat cuțite.

3. *Tacîmurile de metal cromat* (inoxidabile). Nu sînt atacate de oxizi și ca urmare nu tre-

Scanned with OKEN Scanner

buie frecate zilnic. Se spală cu apă cu sodă, se limpezesc și se șterg imediat.

4. *Curățarea vaselor de porțelan.* Se vor curăța imediat, după ce au fost folosite, în apă caldă cu puțină sodă (sau « perlan albastru »). Se limpezesc cu apă caldă și se usucă.

5. *Curățarea vaselor emailate.* În mod obișnuit, vasele emailate se spală cu apă fierbinte cu sodă, cu spălătorul de cîrpă și cu buretele de sirmă pentru vase. Se limpezesc cu apă fierbinte și se pun să se usuce, așezate cu gura în jos.

6. *Curățarea sticlelor și borcanelor.* Se face o soluție în apă caldă din următoarele săruri: metasilicat de sodiu (30 g), carbonat de sodiu (5 g), polifosfat de sodiu (30 g), pirofosfat de sodiu (30 g), apă (1 litru). După spălarea cu această soluție, vasele de sticlă se limpezesc cu multă apă curată. Cu această soluție se spală sticlele și borcanele pe care le folosim pentru a fi umplute cu băuturi sau dulcețuri.

7. *Dezodorizarea butoaielor.* Butoaiele de varză și de vin se curăță, imediat după ce au fost golite, cu apă cu leșie sau cu sodă și se freacă cu peria.

Toamna, cînd sînt din nou folosite, se spală bine, se umplu cu apă ca să se « umfle » bine și se afumă cu pucioasă. Dacă mirosul nu dispare butoaiele se umplu cu o soluție de acid sulfuric tehnic 200 ml și apă 10 litri. *Se toarnă acidul sulfuric în apă (și nu invers)*, iar cu soluția obținută se spală butoaiele după care se limpezesc de mai multe ori cu apă curată.

8. *Mașina de aragaz.* Se curăță cu o cîrpă muiată în leșie sau în apă cu sodă și săpun. Smalțul se freacă cu praf de curățat, se limpezește și se șterge cu o cîrpă uscată. Din cînd în cînd se șterg cu praf de cretă.

4.6.7. CALENDARUL BUNULUI GOSPODAR

Ianuarie. Revizuirea bunurilor din casă (lenjeria). Inventar. Reparații. Dulcețuri de sezon (lămii, mandarine, portocale, prune uscate).

Pentru cei care cultivă o mică grădină este o lună de repaus în care se pot interesa de procurarea semințelor. Se scutură chiciura și zăpada de pe pomi și se dezgroapă pomii înzăpeziți pentru a nu li se rupe rămurelele. Se execută stropirea de iarnă a pomilor.

Februarie. Revizuirea dulapurilor, sertarelor. Curățirea bibliotecii (urmată de inventarul cărților). Plasăm într-un singur raft toate cărțile împrumutate de la prieteni sau de la bibliotecile publice pentru a le găsi fără întîrziere și enervare. Trecem într-un caiet special titlurile cărților pe care le-am împrumutat prietenilor. Curățarea bucătăriei și cămării. Completarea aparatelor și ustensilelor pentru menaj.

Se fac semănăturile pentru culturile timpurii (roșii).

Martie. Revizuirea mobilierului. Mici reparații, curățarea lemnăriei, parchetelor, covoarelor, tacîmurilor, lustrelor.

Revizuirea hainelor de primăvară (pregătire, completare).

Pentru cei care au o grădină de legume se încep lucrările: se pregătesc straturile, se seamănă mazăre, salată, pătrunjel și mărar, morcov, păstîrnac, ridichi, se plantează arpagicul și usturoiul, iar spre sfîrșitul lunii, varza timpurie. Semănăturile din toamnă se descoperă de stratul de protecție și se prășesc. Cartofii de sămînță se pun la încolțit.

În livadă se plantează pomii și arbuștii, înainte de deschiderea mugurilor. Se montează și se repară spalierul. Se apără florile de gerurile tîrzii de primăvară.

Aprilie. Scuturatul general al casei (se spală perdelele, geamurile, se curăță: oglinzile, lustrele, tablourile, tîmplăria de lemn și metalică, covoarele mari, parchetul). În grădină se continuă semănatul și plantatul răsadurilor. Se seamănă sfecla roșie, fasolea, castraveții. Se plantează cartofi, răsadurile de varză, conopidă și noi răsaduri de salată. Se seamănă roșiile de toamnă, prazul. Spre sfîrșitul lunii se pot planta răsadurile de roșii timpurii.

Se fac stropirile de primăvară la pomii din grădină, legate de înflorit și de apariția frunzelor.

Mai. Curățarea, așezarea și protejarea hainelor de iarnă. Se începe pregătirea și completarea îmbrăcămintei de vară. De asemenea, se face aprovizionarea cu combustibil (lemne,

Scanned with OKEN Scanner

cărbuni etc.). Se curăță coșurile și sobele. În grădină se continuă plantarea răsadurilor de roșii, ardei, vinete. Se seamănă varza de toamnă, pentru răsaduri, ridichiile de iarnă, seria a doua de fasole.

Se prășește și se stîrpesc buruienile.

Iunie. Curățarea covoarelor și a parchetului. Se repară și se verifică saltelele și mobilierul (fețele sau arcurile divanelor, fotoliile, canapelele etc.).

Se pregătesc dulcețurile de sezon (cireșe, fragi, caise verzi, nuci verzi).

Începe organizarea vacanței de vară.

În grădină se îngrijesc culturile (udat, prășit). Se pregătește locul rămas liber după primele culturi în vederea celor următoare. Se plantează roșiile de toamnă, varza de toamnă.

În livadă, începe îngrășarea pomilor și arbuștilor cu îngrășăminte chimice pe bază de azot. Se face prășirea repetată a solului și se distrug buruienile. Se pregătesc lăstarii în procesul de formare a coroanei (prin dirijare, arcuire, îndepărtare etc.).

Se pun proptele la ramurile pomilor cu rod bogat.

Iulie. Se revizuiesc ustensilele de bucătărie și se pregătește pivnița pentru iarnă. Se pregătesc conservele de legume și dulcețurile de sezon (piersici, zmeură, agrișe, coacăze, caise, vișine).

Se face pregătirea bagajelor pentru vacanță (v. 11.6.2).

În grădină se plantează varza de toamnă, conopida, guliile, se seamănă fasolea și castraveții. Se udă și se prășește de la caz la caz. Se recoltează mult. Se continuă lucrările de combaterea dăunătorilor la pomii din livadă. Recoltarea fructelor.

August. Vacanța. Se practică hobbyurile favorite (v. 11.4). Se pregătesc copiii pentru școală.

Se prepară dulcețurile de sezon (pepene, prune, merișoare, corcodușe, piersici).

În grădină se recoltează și se îngrijesc culturile tîrzii. Continuă lucrările privind combaterea dăunătorilor la pomi, arbuști, flori.

Septembrie. La reîntoarcerea din vacanță se pune casa în ordine. Se revizuiește îmbrăcămintea, se cumpără haine și cărți școlare. Se completează îmbrăcămintea de iarnă (flanele, tricouri, ciorapi, mănuși etc.). Se pregătesc conservele de casă și dulcețurile de sezon (pepene verde, smochine, pere).

În grădină se continuă recoltările, se îngrijesc culturile tîrzii, se seamănă ridichi, salată pentru toamnă, iar spre sfîrșitul lunii spanacul.

În livadă se strîng proptelele care au sprijinit ramurile cu rod bogat. Se strîng și se îndepărtează fructele uscate și bolnave.

Octombrie. Se așază hainele de vară, după spălare, călcare, inventar și se pregătesc hainele de iarnă.

Se pregătesc bulbii de plante pentru ghivece în vederea iernării.

Se pregătesc conservele, murăturile și dulcețurile de sezon (cremă de castane, gutui, mere).

În grădină se recoltează culturile tîrzii.

Se protejează roșiile de brumele timpurii. Se plantează salata, ceapa (stufat). Se pun la păstrat rădăcinoasele de iarnă.

În livadă se efectuează lucrarea adîncă a solului și se pun îngrășămintele (gunoiul de grajd) etc.

Noiembrie. Organizarea gospodăriei pentru iarnă. Se scot hainele groase de iarnă.

Se face aprovizionarea cu articole de curățenie (detergenți, săpun). Inventarierea și completarea farmaciei casei.

Dulcețurile de sezon (mere, portocale).

În grădină se curăță locul de vreji, tulpini, frunze. Se împrăștie îngrășămintele și se sapă cu cazmaua sau se ară toată grădina, în afară de straturile semănate pentru primăvară.

Decembrie. Se stabilește bugetul și se face bilanțul anului expirat. Se elaborează planul de muncă pentru anul următor. Se fac pregătiri pentru sărbătorile de iarnă (pom, felicitări, cumpărături).

BUCĂTĂRIA CA ARTĂ

Există încă analfabeţi cu diplomă şi pedanţi telurici, ghiftuiţi de lecturi nedigerate, care aşază bucătăria printre îndeletnicirile minore, refuzînd bucătăriei titlul de artă, rezervat, după canoane, simţurilor clasificate superioare. Aceştia acordă mai multă atenţie unei industrializate statuete de bronz, turnate în serie de cine ştie ce ratat al sculpturii (dacă sînt siguri că autorul a absolvit şcoala de Belle-Arte), decît ar acorda unui mirific profil de madonă, modelat în miez de pîine (în caz că ar ignora că acest capriciu insolit se datoreşte unui moment de bună dispoziţie al lui Benvenuto Cellini, al lui Michelangelo Buonarotti). De aceea (şi pentru că ne aflăm în bucătărie), să-i lăsăm să fiarbă în zeama lor, afirmînd fără sfială că bucătăria e o artă.

Orice îndeletnicire, care pune în mişcare în omul înzestrat imaginaţia creatoare, artă este. Şi mai curînd merită titlul de artist un inovator în fabricarea parfumurilor, de pildă, sau un medic care depăşeşte limitele ştiinţei medicale, prin ceea ce cu drept cuvînt numim talent clinic, decît un pletos versificator, autor de balade vanilate şi ode cu sirop.

Şi trilurile privighetorii şi boncăluitul cerbului şi un mare capitol din poezia lirică, din instinctul de conservare al speciei, purced din « acel instinct atît de van », cum îl numeşte Eminescu, « ce le abate şi la păsări de vreo două ori pe an ». Manifestările instinctului de conservare individuală, care în decurs de milenii au împins omul la acte de fioroasă sălbăticie, s-au potolit treptat. Îndepărtîndu-se din ce în ce mai mult de natură, omul şi-a creat noi condiţii de viaţă, la care încet-încet s-a adaptat. Bucătăria a mers în pas cu toate aceste transformări succesive, pe care le-am numit progres şi civilizaţie.

AL. O. TEODOREANU
(din volumul *Gastronomice*)

5. ALIMENTAȚIA RAȚIONALĂ: BAZA SĂNĂTĂȚII

De alimentație depinde în bună parte geniul unei nații.

TAINE.

5.1. IMPORTANȚA ALIMENTAȚIEI ÎN VIAȚA OAMENILOR

Procesele vitale se desfășoară pe baza unui permanent și continuu schimb de substanțe pe care organismul viu le ia din mediul ambiant și le transformă în funcție de nevoile sale.

Totalitatea acestor transformări pe care le suferă substanțele într-un organism viu se numește metabolism și are două aspecte: procesul de sinteză, cu înmagazinare de energie, numit asimilare sau anabolism și cel de degradare, cu eliberare de energie, numit dezasimilare sau catabolism.

Pentru desfășurarea normală a proceselor metabolice, din multitudinea de minerale și compuși chimici existenți în natură, numai un număr limitat pot îndeplini rolul de substanțe nutritive și necesare omului și anume: protidele (proteinele), lipidele, glucidele, elementele minerale, vitaminele, apa și oxigenul.

După unii specialiști, oxigenul și apa nu sînt substanțe nutritive, deși fără oxigen nu se produc arderile în corp, iar fără apă, care vehiculează toate substanțele, nu există mediu pentru reacțiile biochimice.

Aceste șapte substanțe de bază realizează funcțiile de întreținere și nutriție ale organismului și de aceea au fost numite principii alimentare sau nutritive. Ele intră în compoziția diferitelor produse naturale sau industriale folosite în hrana omului și cunoscute sub denumirea generală de *alimente*.

Cînd acestea sînt ingerate în cantități ce satisfac integral nevoile nutritive ale organismului, atît cantitativ cît și calitativ, alimentația este *rațională*.

*

Alimentația oamenilor a fost influențată de-a lungul veacurilor de o serie de factori printre care: condițiile economice, în primul rînd, apoi condițiile geografice și de climă, gradul de civilizație, stadiul de dezvoltare al agriculturii și comerțul, obiceiurile.

Încă din epoca de piatră, odată cu apariția focului, oamenii primitivi fierbeau carnea într-o groapă în care puneau apă și pe care o acopereau cu pietre încinse.

Din epoca de piatră, această « artă » a parcurs un drum lung. Dezvoltîndu-se inițial în China, ea trece în Persia, Egipt și Grecia. Bucătarii greci o fac cunoscută în bazinul Mării Mediterane, mai ales în Italia, iar de acolo în Spania, Elveția, Germania, Austria cum și în țările românești.

Cel care pătrunde astăzi într-un muzeu arheologic, etnografic sau istoric și se străduiește a-și imagina modul în care foloseau strămoșii noștri vasele de lut, pentru pregătitul hranei, cum tăiau alimentele cu diverse unelte, surprinzător de ingenioase, cum păstrau, cu o tehnică demnă de invidiat, proviziile în depozite special amenajate, poate ajunge la concluzii dintre cele mai interesante în ceea ce privește evoluția artei culinare și, pe plan mai larg, a civilizației umane.

Primele rețete culinare sînt scrise pe plăcuțe de lut, iar prima carte de bucate cunoscută datează din secolul IV î.e.n. și este scrisă în limba greacă. În 1498 s-a tipărit, pentru prima oară, la Milano, un tratat *De re culinaria* atribuit lui Coelius Apicius.

Cronologic, evoluția artei culinare străbate mai multe perioade:

— începuturile artei culinare — pînă la aproximativ anul 1000 î.e.n. Se consumă, în special, alimente consistente (carne). În Egipt se făceau deja pîinișoare din grîu, se prepara vin și bere.

— perioada preclasică — perioada lui Homer, Pericle — pînă la căderea Romei. În Imperiul roman arta culinară era foarte apreciată. Bucătarii erau obligați să prezinte bucatele cu aspectul lor inițial, vînatul trebuia să păstreze aroma specifică, peștele să aibă forma din stare vie. În general, preparatele erau toate fripte.

— în perioada barbarismului are loc o stagnare a dezvoltării artei culinare pînă în evul mediu tîrziu, cînd la curțile marilor seniori și regi se organizau adevărate orgii alimentare. Din acest moment, banchetele devin o adevărată manifestare a gloriei și a bogăției stăpînilor. La mesele date de Ludovic al XIV-lea se serveau la o masă cam opt prînzuri complete.

— perioada clasică cuprinde perioada de la mijlocul secolului XVII pînă la începutul secolului XX. Francezul Pierre de Lion introduce în arta culinară noi forme ornamentale de prezentare a mîncărurilor. Parisul devine centrul cultural al lumii și totodată centrul artei culinare. Prezentarea artistică a bucatelor servite are o importanță deosebită, iar bucătarii francezi devin renumiți și la curțile imperiale din Petersburg, Berlin și Viena.

— perioada științifică se bazează pe prețioasele indicații gastronomice raționale lăsate de celebrul medic grec Hipocrat, încă din secolul IV î.e.n. Chiar și terapeutica lui Hipocrat, extrem de simplă, se baza în primul rînd pe indicații de regim alimentar.

*

În societatea noastră, progresele social-economice se reflectă în modul de viață al oamenilor, și respectiv în modul de procurare și folosire a surselor de hrană.

Industria alimentară produce astăzi o gamă foarte bogată de alimente sub formă de conserve, produse extractive concentrate etc., care pot fi procurate din comerț.

Confortul modern îl determină însă pe om să fie sedentar, să apeleze la stimulente (cafea, băuturi alcoolice etc.) sau la mîncăruri care, în primul rînd, sînt atrăgătoare și apoi utile.

Statisticile ne arată că într-o viață întreagă (70 de ani) un om consumă (în medie): circa 6000 kg pîine, circa 7000 kg cartofi, recolta de cereale de pe jumătate de hectar, 5 vaci și 15 porci, plus păsări, pește și vînat, care însumează încă vreo 3000 kg de carne și 2000 kg grăsime. Restul hranei se ridică la circa 15000 kg. În total cam de 470 ori greutatea unui om.

Cu toate progresele civilizației, nu se poate trece cu vederea faptul că, în ultimul timp, a crescut numărul celor ce suferă de boli cronice degenerative (ateroscleroza, reumatism cronic, diabet, obezitate etc.).

Studii întreprinse în țara noastră au arătat că obezitatea se întîlnește la 10—15% din populația mediului rural și la 20—30% în mediul urban, procesul crescînd chiar pînă la 50% în unele colectivități sedentare.

Rezultă că, printre factorii de care trebuie să se țină seama pentru prevenirea apariției diverselor boli, alimentația are un rol de frunte.

Perfecționarea metodelor de preparare și conservare a alimentelor reduce sau chiar înlătură unele din cauzele care provoacă aceste boli, iar extinderea largă a industrializării producției alimentare antrenează în acest domeniu numeroși specialiști (ingineri, biochimiști, biologi, medici igieniști, dieteticieni chimiști etc.) care se ocupă de problemele alimentației raționale.

În acest sens, buna pregătire a specialiștilor din agricultură și din industria alimentară, cît și a nutriționiștilor, trebuie să fie dublată de o pregătire eficientă a populației începînd din perioada școlară, prin introducerea unor cursuri de alimentație rațională, și pînă la completarea educației culinare în viața de familie.

Căci, aşa cum pe bună dreptate consideră acad. Aurel Moga: « Este nelogic ca în timp ce îşi însuşeşte un imens bagaj de cunoştinţe în specialitatea pentru care se pregăteşte, *omul* să rămînă un ignorant în ceea ce priveşte o necesitate vitală (alimentaţia raţională) de care depinde de altfel chiar capacitatea lui de muncă şi de realizare».

5.2. RAŢIA ALIMENTARĂ DE ÎNTREŢINERE

Raţia alimentară reprezintă totalitatea caloriilor necesare omului în 24 de ore, pentru a compensa cheltuielile de energie corespunzătoare. Datorită multitudinii şi complexităţii factorilor care influenţează metabolismul în 24 de ore, precum şi dificultăţilor ridicate de măsurarea lui în condiţiile concrete ale vieţii practice la diferitele grupe de populaţie, pentru stabilirea cantităţii de calorii necesare, s-a recomandat utilizarea unui etalon bărbătesc şi a unuia femeiesc.

Raţia alimentară standard reprezintă raţia necesară unui individ sănătos, în vîrstă de 25 de ani, cu o greutate de 65 kg, care trăieşte într-un climat a cărui temperatură medie este de 10°C (calculată după cele 12 medii lunare ale temperaturilor maxime şi minime zilnice), suficientă pentru a-i menţine greutatea constantă.

Activitatea zilnică a acestui tip uman, etalon, se împarte astfel: 8 ore de muncă fizică mecanizată, 4 ore de activitate sedentară (citit sau scris), 1 1/2 oră plimbare în aer liber, 1 1/2 oră diverse treburi casnice, 1 oră pentru îmbrăcat, spălat etc. şi 8 ore pentru dormit. Raţia unui asemenea individ trebuie să fie de 2800 cal/zi.

Etalonul femeiesc este de 25 ani şi are 55 kg; 8 ore se ocupă de menaj sau lucrează în industria uşoară, 5 ore ocupaţii sedentare, 2 ore de muncă fizică şi plimbare, 1 oră pentru toaletă şi 8 ore de somn.

Raţia etalonului femeiesc trebuie să fie de 2000 cal/zi.

Dacă raţia calorică este corespunzătoare cheltuielilor de energie, greutatea corpului se menţine neschimbată (v. tabelul 5.1.).

Metabolismul bazal (cheltuiala minimă de energie) se poate calcula în funcţie de suprafaţa corpului, fiind de 37—40 cal/m² suprafaţă corporală şi oră, cînd individul este în repaus fizic şi nervos, la minimum 14 ore după ultima masă, 24 ore după ultimul consum de protide alimentare şi la 20—21°C temperatură ambiantă.

În această situaţie, consumul de energie al organismului se explică prin menţinerea funcţiilor « vitale »: respiraţie, circulaţia sîngelui şi alte funcţii organice indispensabile vieţii, care în totalitate nu acoperă mai mult de 25% din valoarea metabolismului bazal, restul de 75% reprezentînd ceea ce se poate numi cu aproximaţie « arderile tisulare », adică toate procesele biochimice complexe ce au loc în ţesuturi.

Termoreglarea este funcţia organismului prin care cheltuielile de energie cresc şi scad proporţional cu modificarea temperaturii înconjurătoare, peste şi sub punctul de « neutralitate termică », socotit, pentru om, la 21°C. De aceea, raţiile destinate celor ce trăiesc în regiunile reci trebuie să fie superioare indicaţiilor etalon. Pentru fiecare scădere a temperaturii cu 5—6°C se calculează un plus caloric de 3%, astfel că, dacă raţia calorică este la 21°C de 3 175 cal., ea va trebui să fie cu 94 cal mai mare la 15°C.

Cheltuielile suplimentare de energie sau ADS (acţiunea dinamică specifică) reprezintă cantitatea de calorii cu care creşte MB după consumul (recent) de alimente, fiind mare la protide [1] — cca 30%, relativ redusă la glucide [2] — 6% şi lipide [3] — 4%. Organismul, în

---

[1] Protidele (proteinele), numite şi albumine, sînt substanţe nutritive cu rol de refacere a ţesuturilor organismului.

[2] Zaharurile şi făinoasele, inclusiv pîinea, furnizează substanţe numite glucide.

[3] În limbaj curent, grăsimi.

TABELUL 5.1

GREUTATEA IDEALĂ ÎN FUNCȚIE DE ÎNĂLȚIME, CONSTITUȚIE ȘI SEX

Înălțimea, m.	Constituție	Greutatea ideală, kg	
		Bărbați	Femei
1,55	slabă	52,5	49,5
	medie	56,0	52,5
	puternică	60,0	56,0
1,60	slabă	56,0	52,0
	medie	59,5	55,0
	puternică	63,0	59,0
1,65	slabă	59,5	55,0
	medie	63,0	58,0
	puternică	67,0	62,0
1,70	slabă	63,0	58,0
	medie	66,5	61,5
	puternică	70,5	65,5
1,75	slabă	66,5	61,0
	medie	70,0	64,5
	puternică	74,0	69,0
1,80	slabă	70,0	64,5
	medie	74,0	68,0
	puternică	79,0	72,5
1,85	slabă	74,0	67,0
	medie	78,0	71,5
	puternică	83,0	76,0
1,90	slabă	79,0	
	medie	83,0	
	puternică	88,0	

condiții bazale, adică cele strict necesare pentru întreținerea vieții, nu-și poate deci menține echilibrul energetic (greutatea) cu o rație alimentară egală cu valoarea calorică a metabolismului bazal (MB).

În cazul consumului de amestecuri de alimente, ca în alimentația curentă, ADS totală este calculată la 10% din valoarea calorică globală.

În funcție de activitatea musculară, pentru diferitele ei forme, se calculează un surplus de calorii peste valoarea metabolismului bazal (MB). Se consumă astfel pentru un individ normoponderal:

— pentru repaus la pat 25 cal kg/corp de greutate[1] ideală;

— pentru viața sedentară 30 cal kg/corp de greutate ideală;

— pentru activitate ușoară (funcționar) 35—40 cal kg/corp de greutate ideală;

— pentru activitatea moderată (mecanic) 40—50 cal kg/corp de greutate ideală;

— pentru munca grea (miner, atlet de performanță) 50—60 cal kg/corp de greutate ideală.

De asemenea, activitatea musculară este mai mare în cazul persoanelor corpolente decît în cazul celor cu greutate normală, care deplasează la fiecare mișcare o masă corporală mai redusă.

Coeficientul de digestibilitate are un rol important în stabilirea rației alimentare, dacă se ține seama și de pierderile digestive. Toate standardurile fiziologice propuse depășesc necesitățile cu o cotă, reprezentînd acoperirea pierderilor alimentare rezultate din imperfecția digestiei și absorbției intestinale, din pierderile în funcție de capacitatea digestivă și coeficientul de digestibilitate al alimentelor.

În practică, la o alimentație bogată în rezidii (leguminoase, pîine neagră), se calculează un surplus de 10% peste rația calorică fixată, destinat să acopere pierderile digestive.

Pierderile inevitabile reprezintă o proporție variabilă de cca 5% alimente care rămîn neconsumate (sub formă de resturi pe farfurii), de care trebuie să se țină seama în anchetele alimentare.

---

[1] Este indicat să se păstreze în toate aceste calcule, pe cît posibil, raportul optim dintre principiile nutritive, adică rația zilnică să aibă următoarea compoziție: 13—18% protide; 30—35% lipide; 50—55% glucide.

Pierderile menajere suferite de aliment prin curățare și preparare pot fi deseori mari, în special la alimentele de calitate inferioară (carnea cu pielițe și zgîrciuri, legumele lovite sau alterate).

Prin curățare și fierbere se pierd parțial vitaminele C și B și se reduce conținutul în săruri minerale, substanțe extractive din carne etc. care se dizolvă în apa de fierbere. Pierderile acestea se ridică în medie la 10% din caloriile rației.

5.2.1. VARIAȚII NORMALE ALE RAȚIEI DE ÎNTREȚINERE

Metabolismul bazal variază în funcție de o serie de factori cum sînt: mărimea, forma și compoziția biochimică a corpului, vîrsta, sexul, sarcina și lactația, starea de nutriție și clima, stările patologice.

Cheltuiala de energie este dependentă de vîrstă. Necesitățile calorice ale copiilor, exprimate pe kilogram de greutate, sînt mai mari decît ale adulților, deoarece o parte din substanțele alimentare sînt utilizate pentru creștere. Intensitatea metabolismului bazal al copiilor este deci mai mare decît al adulților, fiind determinată de ritmul de creștere.

Metabolismul bazal scade progresiv de la naștere spre bătrînețe, ceea ce face ca între 25 și 45 de ani necesitățile calorice să scadă cu circ 3% pentru fiecare 10 ani. După 45 de ani, cheltuielile minime de energie scad cu 7,50% pentru fiecare 10 ani (tabelul 5.2).

Se constată că deosebirile, în funcție de sex, ale metabolismului bazal apar la 3–4 ani și se accentuează la pubertate, cînd cheltuielile de energie se micșorează mai repede la fete decît la băieți, datorită existenței unei proporții mai mari de lipide și a unei mai slabe dezvoltări musculare la fete.

În perioada sarcinii, cheltuielile minime de energie cresc, cu 10–30%, paralel cu dezvoltarea fătului, acest proces reprezentînd un fenomen de adaptare a organismului matern la noile solicitări.

Lactația determină și ea intensificarea proceselor metabolice, cheltuiala de energie fiind în această perioadă mai mare cu 15–20% decît în afara ciclului reproductiv (tabelul 5.1).

Cercetările referitoare la influența climei asupra metabolismului bazal au arătat că frigul și umiditatea intensifică cheltuielile energetice cu 6–8%, pe cînd climatul cald le micșorează cu 9–10%.

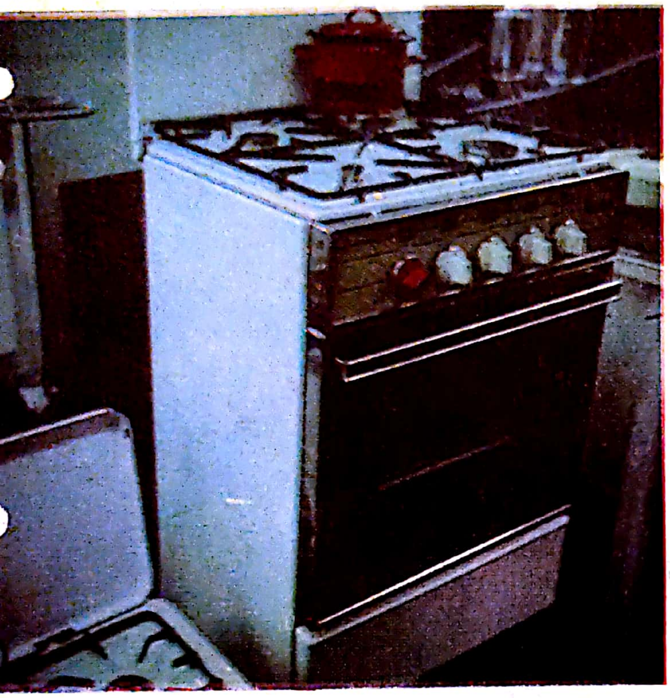
5.2.2. COMPONENTELE RAȚIEI ALIMENTARE

Substanțele nutritive nu se pot înlocui reciproc în ceea ce privește valoarea nutritivă a rației alimentare, decît în oarecare măsură. Astfel 1 g de glucide furnizează tot atîtea calorii ca și 1 g de protide (cca 4 cal), dar acestea din urmă nu au ca rol primordial cel energetic, ci de creștere și reparare, contribuind la refacerea țesuturilor uzate.

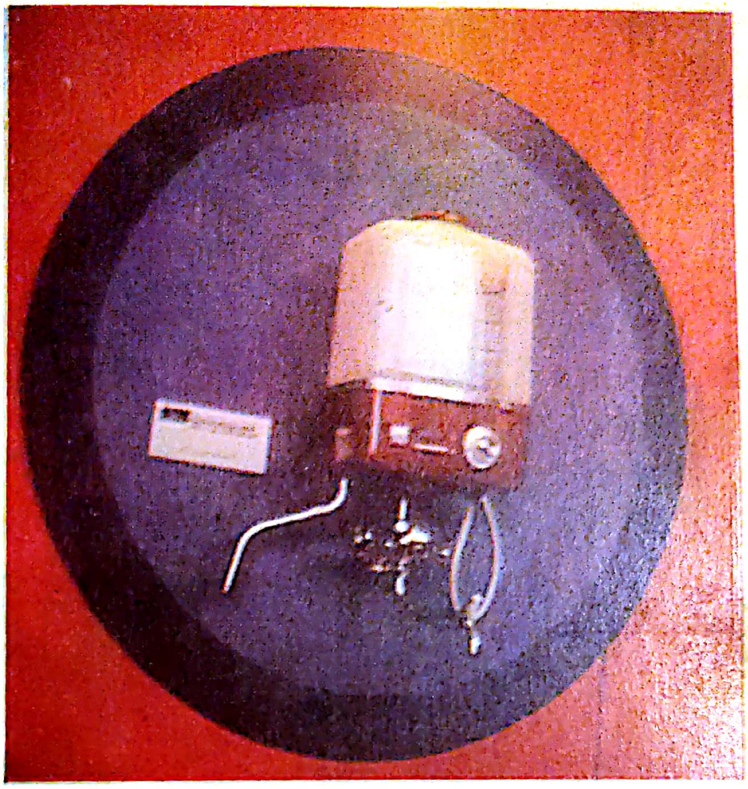
Rația zilnică de protide (proteine) trebuie să furnizeze 13–18% din caloriile rației de întreținere. Înseamnă că un adult de 70 kg și 1,70 cm înălțime are nevoie în 24 ore de cca 70 g protide, din care 50% trebuie să fie aduse de alimente de origine animală: lapte, brînză, carne, pește sau ouă, adică de protide cu mare valoare biologică, care conțin toți aminoacizii esențiali, restul putînd fi acoperit de protidele de origine vegetală din făinoase și legume.

Rația lipidică, într-o alimentație echilibrată, trebuie să furnizeze cca 25–30% din calorii. În cazul în care cantitatea de calorii necesară crește, proporția lipidelor poate crește și ea pînă la 35%, avînd avantajul că nu mărește mult volumul total de alimente. Sursa lipidelor alimentare este bine să fie mixtă, cu preferință pentru lipidele vegetale, care au rol protector împotriva hipercolesterolemiei și a ateromatozei.

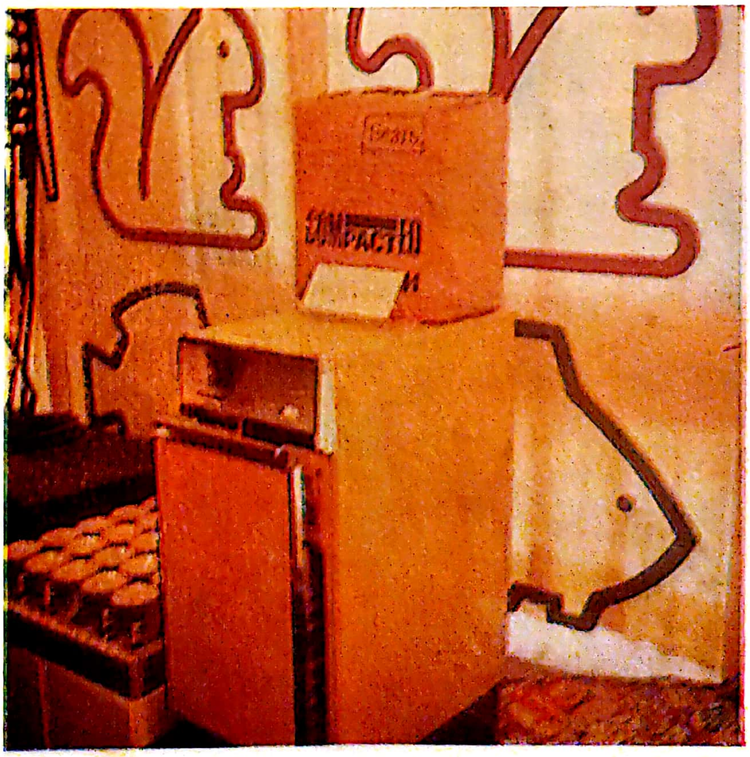
Rația glucidică reprezintă principala sursă de energie a organismului trebuind să acopere cca 50–55% din valoarea calorică globală a rației alimentare. Trebuie combătută tendința din ce în ce mai răspîndită de a consuma dulciuri concentrate și rafinate în cantitate mai mare



Planşa 4.1. Maşină de gătit (fabricaţie românească).

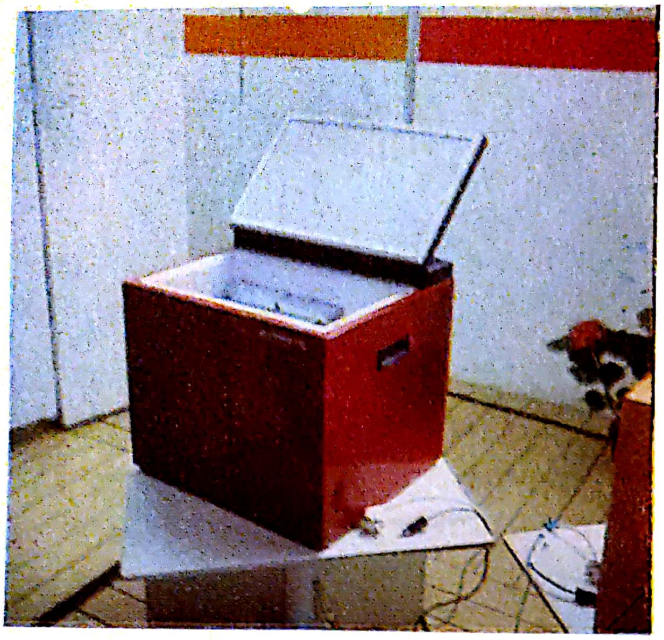


Planşa 4.2. Boiler electric cu capacitate de 5 l (fabricaţie R.F.G.).



Planşa 4.3. Compactor de tip casnic pentru presat şi mărunţit reziduurile menajere (fabricaţie S.U.A.).

Scanned with OKEN Scanner



Planşa 4.4. Minifrigider de fabricaţie românească (Fram 22 şi Fram 35).

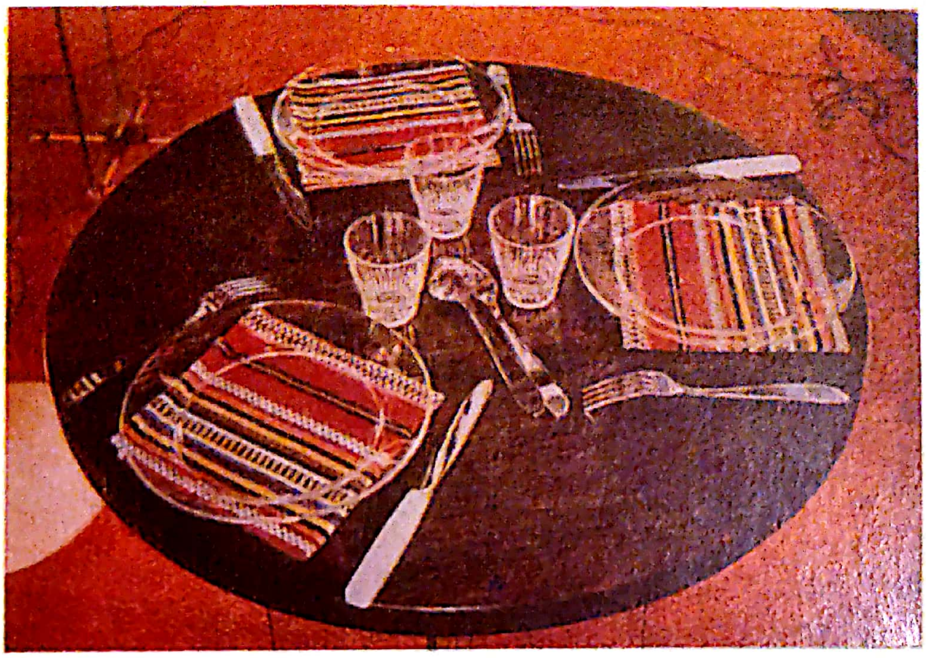
Poate fi utilizat în locuinţe, birouri, campinguri, rulote. Se poate racorda uşor la sursa de energie prin intermediul unui cordon cu fişă bipolară la tensiunea de 220 V şi a unui cordon cu fişă banană la tensiunea de 12 V. Greutatea: 13—14 kg. Consum de energie electrică la temperatura ambiantă (maximum +32°C): 1,73 kWh/24 h. Volum total al camerei de răcire: 22—32 dm³. Dimensiuni: h = 437 mm, l = 480 mm; adîncimea = 405 mm.

Planşa 4.5. Rucsac tip camping.

Planşa 4.6. Cort tip « Pamir » de 2 persoane şi barcă sport tip « Maliot » (fabricaţie U.R.S.S.).

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 5.1.
Aranjarea mesei pentru micul dejun (tacîmuri transparente).



Planşa 5.2. Serviciu de cafea.

Planşa 5.3. Lămîi umplute cu pastă de sardele.

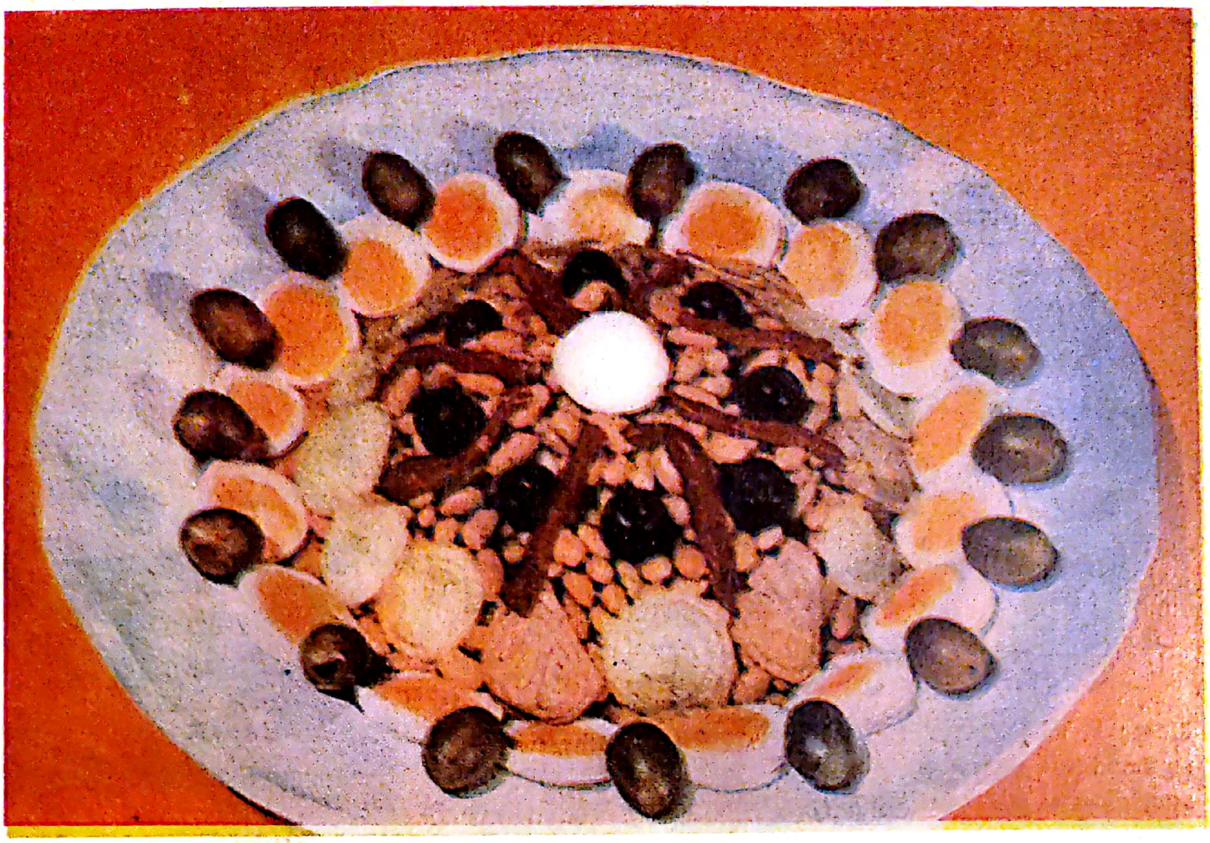
Se aleg 6 lămîi proaspete de mărime egală. În jurul codiţei se decupează o calotă mai mare prin care cu linguriţa se scoate miezul lămîilor. Se păstrează de o parte pulpa şi sucul. Separat se zdrobeşte cu furculiţa conţinutul unei cutii de sardele şi se amestecă împreună 150 g unt bine bătut, o lingură de muştar, o linguriţă de boia dulce, sucul şi pulpa lămîilor bine mărunţite. Cu această pastă se umplu lămîile. Se ornează cu frunze verzi sau cu cîte o măslină. Se dă la rece. Se consumă cu tartine unse cu unt, în strat subţire.

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 5.4. Roşii umplute cu cod.

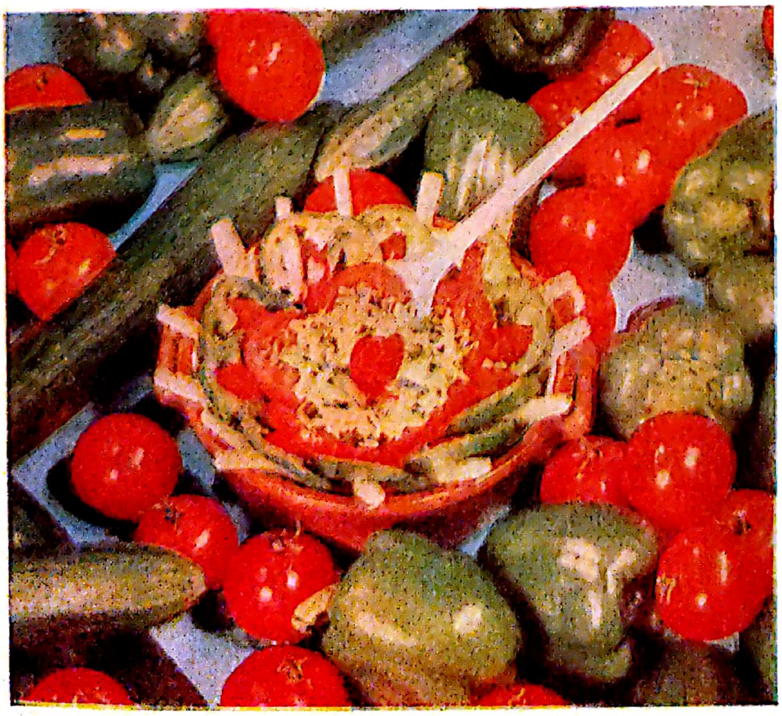
Se aleg 6, 8 roşii rotunde, tari dar coapte. Se taie cîte un căpăcel mic, se scobeşte cu linguriţa miezul roşiilor, se adaugă sare şi se pun roşiile, răsturnate, pe un grătar la scurs. Deoparte se pune la fiert o jumătate kg de cod cu frunze de dafin, piper şi sare. Se scurge de zeamă, se lasă să se răcească şi se amestecă cu 70 g unt uşor prelucrat. Se adaugă piper după gust, sferturi de măsline şi puţin sos picant din comerţ. Se gustă de sare, se adaugă suc de lămîie dacă e cazul. Cu această compoziţie se umplu roşiile care se aşază pe o farfurie peste frunze de spanac, de salată verde sau rămurele de pătrunjel, bine spălate şi şterse. Se ornează jur împrejur cu jumătăţi de ouă răscoapte. Se stropesc roşiile după gust, fie cu un sos de salată picant (oţet, untdelemn, mărar fin tocat) sau cu un sos subţire de maioneză cu muştar.

Scanned with OKEN Scanner



Planşa 5.5. Salată panaşată (asortată) cu fasole uscată.

Se fierb 4—5 ouă tari în apă clocotită timp de 10 minute; se țin apoi în apă rece ca să poată fi bine curățite de coajă. Se taie în rondele egale, potrivit de groase. Deoparte, se scot din ulei cca 100 g măsline (de preferat și negre și verzi) și se scurg bine. Separat se fierbe 0,500 kg fasole uscată în apă cu sare, cimbru și 1—2 căței de usturoi. Se strecoară, se spală în apă rece și se amestecă cu oțet, untdelemn, piper și mărar fin tocat. Se așază fasolea fiartă în mijlocul farfuriei și se ornează jur împrejur cu felii de castravete murat, rondele de ou răscopt și măsline așezate toate circular. După gust, se pot intercala, printre castraveți, felii de salam cu fâșii de costiță și felii de roșii proaspete.



Planşa 5.6. Salată de crudități

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 5.7. Jardinieră de legume.

Morcovii, ţelina, albitura şi la urmă cartofii se pun la fiert. Se taie în cubuleţe. Se adaugă la fiert puţină mazăre verde boabe proaspătă sau conservată. Se strecoară toate legumele şi se înăbuşă în puţin unt cu sare, piper şi mărar fin tocat. Separat se taie în două 5—6 roşii bine coapte dar tari, se coc în tavă la cuptor cu puţin untdelemn, piper, sare. Se aşază legumele în coşuleţe de tarte sau în scobitura de vol-au vent şi se garnisesc împrejur cu roşii. Se adaugă pătrunjel tocat. Se stropeşte jardiniera cu suc de roşii sau cu smîntînă.

Planşa 5.8. Jambon de porc cu francfurter şi varză călită (mîncare ardelenească).

Planşa 5.9. Gastronomie rustică (pe taler de lemn).

Pl. 5.10. *Paradis:*

(Rețetă de prăjitură pentru 12 persoane)

Aluat: 3 ouă, 150 g zahăr; 150 g făină; 125 g unt; suc de la o lămîie; 1 linguriță drojdie de bere.

Pentru sirop: 1/4 l apă; 200 g zahăr; 1/2 baton vanilie; suc de la o lămîie; 1 păhărel de rom.

Pentru salata de fructe: fructele dintr-un compot de ananas;

2 banane sau fructele dintr-un compot de piersici întregi (decojite); 4—5 portocale; 6—8 cireși sau vișine zaharisite.

Pl. 5.11. *Șarlotă cu sirop caramel:*

(Rețetă de prăjitură pentru 6 persoane)

20—25 pișcoturi întregi, de șampanie; 750 g mere;

300 g zahăr; 3 pahare cu apă; 8 linguri cu rom; 250 g stafide.

Pentru siropul caramel: 125 g zahăr.

Scanned with OKEN Scanner

TABELUL 5.2

NECESITĂȚI NUTRITIVE ÎN RAȚIA ZILNICĂ, PE GRUPE DE ALIMENTE ȘI VÎRSTE

Grupa alimentară	Alimentul	Rația alimentară
Grupa I. Protide animale și vegetale: carne, pește, ouă, leguminoase uscate. Alimente care servesc la întreținere, reparare, construcție, creștere. Conțin fosfor, sulf, fier, potasiu, grăsimi.	Carne Preparate din carne Organe Păsări Pește proaspăt sau conservat	120—140 g pe zi, copii (7—12 ani) 150—200 g pe zi, adolescenți (13—18 ani) și adulți
	Ouă	1 ou pe zi, copii și adolescenți 1/2 ou pe zi, sau 3—5 ouă pe săptămînă, adulți
	Legume uscate	10—20 g pe zi, copii 25—40 g pe zi, adolescenți și adulți
Grupa a II-a Lapte și derivate completează aportul de protide animale a celor din grupa precedentă și economisesc carnea. Utile pentru toate vîrstele, sînt *esențiale* pentru copii. Conțin calciu, fosfor, vitamina A, B_1 și în cantitate mică vitamina D și grăsimi.	Lapte proaspăt sau conservat (integral sau smîntînit)	750—1 000 ml/pe zi copii, adolescenți, gravide și femei care alăptează. 350 ml pe zi, adulți 500 ml pe zi, bătrîni
	Brînzeturi	1—2 porții pe zi, a 25—60 g copii, adolescenți și adulți
	Iaurt	200—300 g pe zi — toate vîrstele
Grupa a III-a Grăsimi (lipide): Alimente importante pentru munca fizică, furnizînd o cantitate mare de energie și căldură într-un volum mic.	Unt	15—25 g pe zi, de preferat crud pentru copii și adolescenți 10—15 g pe zi, adulți
	Untdelemn	10—25 g pe zi, copii 40—45 g pe zi, adolescenți 20—30 g pe zi, adulți
Grupa a IV-a Glucide (hidrați de carbon): făinoase, zaharuri și subproduse. Ca și lipidele, furnizează energia și căldura necesară activității, fiind însă mai ușor de digerat decît grăsimile. Permit alcătuirea de meniuri variate.	Pîine (intermediară)	200—300 g pe zi, copii 450—500 g pe zi, adolescenți 200—400 g pe zi, adulți (în raport cu activitatea)
	Paste făinoase, griș, orez mămăligă	35—50 g pe zi, copii 50—70 g pe zi, adolescenți și adulți
	Zahăr și produse zaharoase diverse	40—60 g pe zi, copii 50—80 g pe zi, adolescenți 30—40 g pe zi, adulți

TABELUL 5.2. (continuare

Grupa alimentară	Alimentul	Rația alimentară
Grupa a V-a Fructe, legume și zarzavaturi nepreparate (crude). Alimente de protecție datorită sărurilor minerale și vitaminelor conținute; reglează tranzitul intestinal datorită celulozei prezente în compoziția lor. Furnizează organismului majoritatea procentelor de vitamina C, A și săruri de potasiu.	Fructe proaspete (consumate în stare crudă)	150—200 g pe zi, copii 250—300 g pe zi, adolescenți și adulți
	Zarzavaturi sau legume proaspete (consumate crude, salate)	185—200 g pe zi, copii 250—350 g pe zi, adolescenți și adulți
Grupa a VI-a Legume, leguminoase și fructe supuse preparării la cald (fierte): Completează aportul de substanțe nutritive ale alimentelor grupei a V-a. Conțin glucide, potasiu, vitamina A C, săruri minerale. Prin pregătirea la cald, vitaminele se pierd parțial.	Fructele și legume pregătite la cald.	150—200 g pe zi, copii 250—300 g pe zi, adolescenți și adulți
	Cartofi morcovi	400—500 g pe zi, copii 600—900 g pe zi, adolescenți și adulți

de 50 g zahăr pe zi (inclusiv zahărul din deserturi și băuturi îndulcite), întrucît aceste alimente, alături de abuzul de pîine, determină, în general, creșterea frecvenței diabetului, obezității și a ateromatozei.

Necesitățile zilnice în elemente minerale sînt acoperite printr-o alimentație mixtă și variată. Aceste elemente sînt larg răspîndite și lipsa unora dintre ele nu este dăunătoare decît în cazul unei alimentații cu produse prea rafinate, cum sînt făina cu procent mic de extracție, zahărul rafinat, sarea purificată etc.

Cantitățile de elemente minerale necesare zilnic pentru compensarea pierderilor sînt:

Cl ......5—7 g
Na ......4—6 g
K ......3—5 g
P ......1—2 g
Zn ......10—15 mg
Fe ......10—12 mg
Cu ...... 3— 4 mg
Mn ......3,5 mg
S ......1—2 g
Ca ......1 g
Mg ......0,2 g
Fl ......0,5—1,5 mg
I ......0,15—0,30 mg

În alimentația adultului, în general săracă în produse lactate, se face uneori simțită o lipsă a calciului care, deși prezent în alte alimente, nu este bine asimilat decît într-un anumit raport $\frac{Ca}{P}$, care trebuie să fie supraunitar (sau cel puțin unitar) la copii sau femei gravide și subunitar la adulți.

Un adult sănătos, care consumă o jumătate litru de lapte sau iaurt și are un regim variat conținînd fructe și legume, își acoperă necesarul zilnic de calciu (fig. 5.1 și 5.2).

Vitaminele, în următoarele cantități, reprezintă necesarul zilnic al unui adult cu activitate moderată:

Vitamina A ....5 000 u.i.
Vitamina B_1 ....1–2 mg
Vitamina B_2 ....2–3 mg
Vitamina C ....70 mg
Vitamina D ....100 u.i.
Vitamina PP ....10–15 mg

Nevoia de vitamină D este în realitate minimă, producerea ei efectuîndu-se în piele, sub influența radiațiilor solare, iar necesitățile de vitamină B și C sînt determinate de intensitatea cheltuielilor de energie, rația alimentară trebuind să conțină minimum 0,5 mg vitamină B_1, 0,6 mg vitamină B_2, 5 mg vitamină PP și 20 mg vitamină C, pentru fiecare 1 000 cal.

Alimentele surse de vitamine pot fi de origine animală sau vegetală (tabelul 5.4, p. 300).

Vitamina A (de protecție a mucoaselor, creștere, antiinfecțioasă, antixeroftalmică), se găsește în cantități mari în unele produse animale ca: untură de pește, ficat de pește și de vacă, scrumbie, unt, frișcă, lapte, gălbenuș de ou; de asemenea în toate zarzavaturile și fructele colorate (mai ales în roșu, portocaliu sau galben): roșii, morcovi, caise, afine, mure, cireșe, măceșe, dar și în salată, spanac, măcriș, varză, praz, conifere.

În cantități mici există în seu de oaie și de vacă, precum și în unele vegetale ca: fasole verde, gulii, mazăre verde, conopidă, piersici, cireșe albe, agrișe, coacăze.

Gelatina, cerealele decorticate, pîinea albă, orezul, albușul de ou, făina albă, amidonul, sînt lipsite de această vitamină.

Vitamina B_1 (antinevritică) se găsește în cantități mari în: carne de porc, de găină, ficat, inimă, rinichi, icre, precum și în drojdie de bere, coaja cerealelor, tărîțe de grîu, de orez, de porumb, de secară, pîine neagră.

În cantități mici se află în mezeluri, gălbenuș de ou, lapte, brînză și în unele alimente de origine vegetală: orz, leguminoase, spanac, varză albă sau de Bruxelles, praz, roșii, cartofi, morcovi, fasole verde, ciuperci, fructe, alune, nuci.

Vitamina B_1 nu se găsește în unt și în untură de porc.

Vitamina B_2 (factor de creștere) se găsește în cantități mari în: ficat, rinichi, inimă, lapte, brînză, precum și în drojdie de bere, spanac, mazăre.

În cantități mici există în: carne proaspătă, pește, albuș de ou și în vegetale ca: secară, porumb, ovăz, pîine de secară, pîine de grîu, zarzavaturi, cartofi, fructe.

Este absentă în toate grăsimile și în miere.

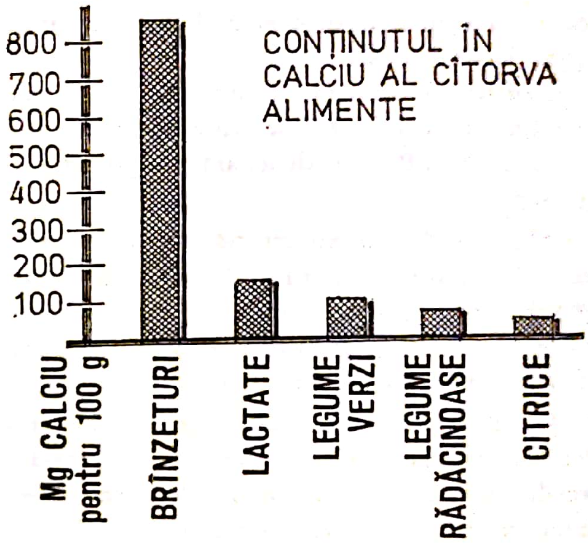


Fig. 5.1. Conținutul în calciu al cîtorva alimente

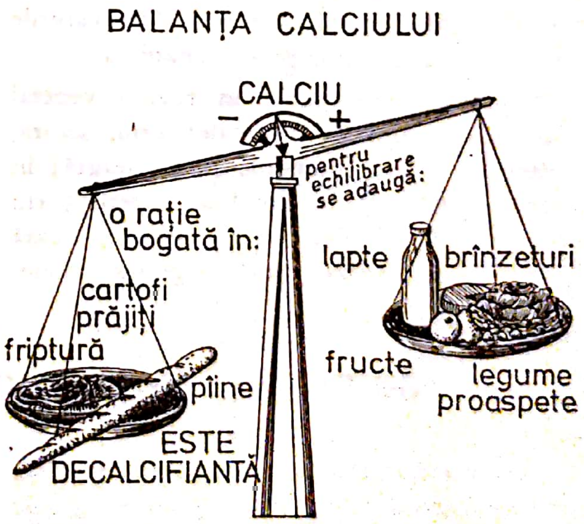


Fig. 5.2. Balanța calciului din alimentație

Vitamina B_6 este răspîndită, în regnul vegetal, în drojdia de bere, legume verzi, germeni de cereale, porumb, orz. În regnul animal se află în carne, pește, ficat, ouă, lapte.

Vitamina B_{12} se găsește în drojdia de bere, ficat, mușchi, albuș de ou.

Vitamina B_4 (M) se găsește în drojdia de bere, cereale folosite în panificație, zarzavaturi, roșii, fructe, precum și în ficat, rinichi, carne.

Vitamina PP (factor antipelagros) se află în cantități mari: în ficat, rinichi, inimă, pește, carne precum și în drojdia de bere, orez, mei, grîu, leguminoase.

Cantități foarte mici conțin: laptele, ouăle precum și cartofii, roșiile, zarzavaturile.

Vitamina PP este deficitară în porumb și grăsimi.

Vitamina C (antiinfecțioasă, antiscorbutică) se află în cantități mari în măceșe, mure, afine, coacăze negre, roșii, lămîi, portocale, fragi, căpșuni, ardei grași, varză albă, varză acră, cartofi, spanac, pătrunjel.

În cantități mici se găsește în rinichi, creier, inimă, lapte și, de asemenea, în mazăre verde, ridichi, salată verde, fasole verde, morcovi, mere, caise, pere, struguri.

Brînzeturile, grăsimile, cerealele, orezul, pîinea nu conțin vitamina C.

Vitamina D (antirahitică) este prezentă în cantități mari în untură de pește; în cantități medii în lapte, unt, gălbenuș de ou (în funcție de hrana animalelor). În cantități mici există în drojdie de bere și ciuperci. Zarzavaturile și fructele nu conțin această vitamină.

Vitamina E se găsește în regnul vegetal în colțul bobului de vegetale: grîu, secară, porumb; în făina integrală, pîine neagră; în uleiuri vegetale: de in, măsline, cereale (grîu germinat); în frunze verzi: spanac, salată verde, lăptuci, varză verde, legume, fructe, nuci, mazăre verde. În regnul animal, se găsește în lapte proaspăt, unt, brînză, gălbenuș de ou, diverse grăsimi animale, ficat, carne grasă și slabă.

Vitamina F se găsește în acizii grași esențiali dintr-o serie de uleiuri vegetale.

Vitamina H, H_1 este prezentă în regnul vegetal, în germenul de cereale, tărîțe de orez, drojdie de bere, cartofi, porumb, amidon, iar în regnul animal, se găsește legată de proteinele alimentare, în lapte slab, smîntînă, brînzeturi fermentate, carne, rinichi, ficat. În mici cantități se găsește în verdețuri.

Vitamina K este răspîndită în regnul vegetal, alături de clorofilă, în frunze verzi, spanac, varză albă, salate, conopidă, urzici, mazăre, roșii, gogonele, morcovi, cartofi, fructe. În regnul animal se află în: ficat, carne de pasăre, ouă (gălbenuș), lapte, pește. În cantități mai reduse se află în miere.

Vitamina P (citrina) se găsește în substanțe colorate din regnul vegetal (flavone), în extrasele naturale bogate în vitamina C: fructe verzi și coapte, lămîi (coaje, suc), grepfruit, portocale, mandarine, ardei verde, ceai.

Acidul pantotenic este foarte răspîndit în toate celulele materiei vii și în drojdia de bere.

Acidul folic (vitamina B_c) este răspîndit în regnul vegetal, în drojdia de bere, ciuperci, frunzele verzi ale plantelor și legumelor (spanac). În regnul animal, se găsește în ficat, rinichi, carne.

Factorul antianemic (hemogen castle) este răspîndit, în regnul vegetal, în drojdia de bere, extract de malț, cereale (embrion de grîu, tărîțe de orez, fulgi de ovăz). În regnul animal, se află împreună cu proteinele din: mușchi, carne, ficat, rinichi, creier, ouă (gălbenuș și albuș).

5.3. NECESITĂȚI NUTRITIVE PE GRUPE DE ALIMENTE

Principiile nutritive (protide, lipide, glucide, elemente minerale și vitamine) nu se găsesc libere în natură, ci intră în cantități variabile în compoziția diferitelor alimente.

Un aliment dat nu poate conține toate aceste substanțe nutritive, de aceea un regim echilibrat, complet, trebuie să cuprindă alimente cît mai variate. Diversitatea alimentelor,

precum și multitudinea produselor alimentare industriale complică problema alegerii și combinării alimentelor și impune, pentru a simplifica alegerea judicioasă a hranei, împărțirea alimentelor în grupe după natura, proveniența și valoarea lor nutritivă.

Fiecare grupă de alimente (fig. 5.3) are o serie de caracteristici comune grupului respectiv, deosebite față de celelalte grupe de alimente. În fiecare grupă, unele principii nutritive sînt masiv reprezentate, altele mai puțin, alimentele aceleiași grupe putîndu-se substitui între ele.

De exemplu, protidele le vom găsi, în mod egal, în carne sau pește, dar pentru a asigura o alimentație rațională, se va recurge la asocierea alimentelor din diferite grupe, suplinindu-se astfel lipsurile în unii factori.

Menținerea sănătății și a vigoarei, asigurată prin echilibrarea meniurilor este realizabilă prin consumarea zilnică a cel puțin unui aliment din cele 6 grupe menționate (fig. 5.3)

O atenție deosebită trebuie acordată asocierii alimentelor. Aceasta are o importanță primordială întrucît fiecare grupă aduce organismului o substanță indispensabilă, pe care n-o conțin celelalte (tabelul 5.2, pg. 289)

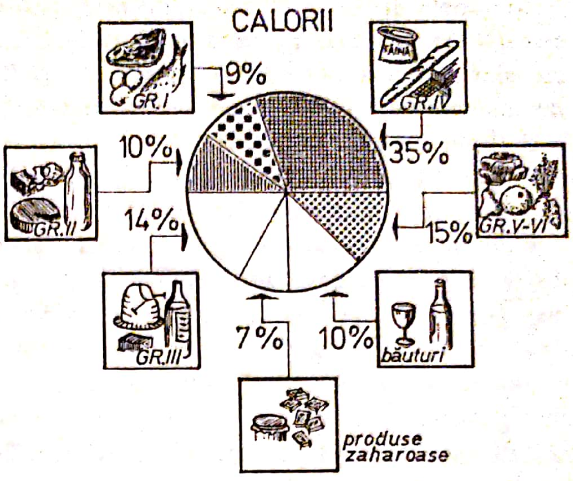


Fig. 5.3. Grupele de alimente

carnea au un efect favorabil asupra tonifierii sistemului nervos.

Cu cît carnea este mai grasă, este mai bogată caloric, dar digestia sa este mai grea, necesitînd un timp de mistuire prelungit (ca și carnea bogată în cartilagii și tendoane).

Pe de altă parte, datorită colesterolului pe care-l conține, carnea grasă trebuie evitată de cei cu ateroscleroză, litiază biliară, scleroză coronariană și afecțiuni hepatice.

5.3.1. GRUPA I. PROTIDE ANIMALE ȘI VEGETALE

(Carnea, peștele, mezelurile, ouăle, leguminoasele uscate)

Ca și în cazul laptelui și al brînzeturilor, asocierea cărnii cu alte alimente ce conțin protide de calitate inferioară face să crească valoarea nutritivă a acestora din urmă, completîndu-le, ca în cazul asocierii cărnii, cu paste făinoase, pîine, leguminoase etc.

Carnea de vacă, porc, peștele și icrele sînt bogate în vitaminele grupului B (îndeosebi în vitamina PP și B_1). Ficatul de mamifere și de pește este un depozit de vitamină A și D și, ca și splina, rinichii și orice carne bogată în sînge sînt importante surse de fier. Carnea de pește marin este cea mai bogată în iod, iar pentru aportul de fosfor, peștele ca și

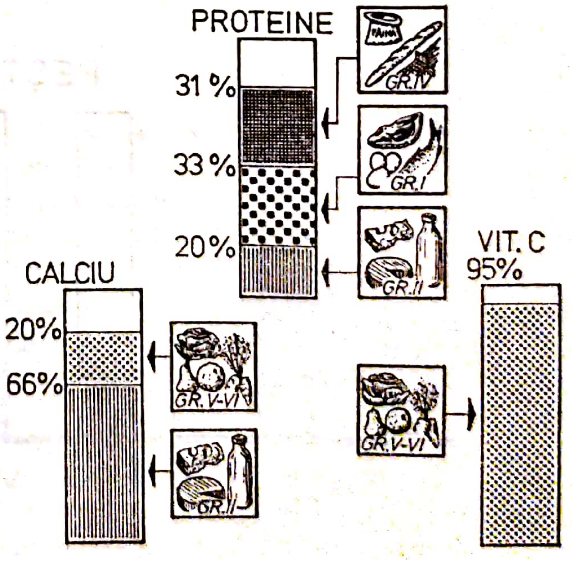


Fig. 5.4. Aportul nutrițional al grupelor de alimente în proteine, calciu și vitamina C.

În supele de carne se află concentrate substanţele extractive ale cărnii şi oaselor. De aceea ele sînt indicate persoanelor lipsite de poftă de mîncare sau cu deficienţă secretorie stomacală (lipsă de acid clorhidric).

Prepararea cărnii trebuie să fie făcută după anumite reguli adaptate efectului scontat.

Mezelurile au valoarea nutritivă a cărnii din care provin, dar, spre deosebire de carnea fiartă sau friptă, sînt mai greu de digerat, deoarece sînt îmbogăţite cu grăsimi; în plus conţin sare, condimente iritante sau sînt afumate. Aceste adaosuri le fac plăcute la gust şi stimulează pofta de mîncare, mezelurile fiind deci indicate mai ales ca aperitive.

Carnea, peştele şi conservele din carne sau peşte, în suc propriu, sînt alimente hrănitoare dar aproape fără glucide, vitamină C şi calciu.

Ouăle, ca şi carnea şi brînzeturile, aduc protide cu mare valoare nutritivă şi pot îmbogăţi calitatea protidelor inferioare din alimentele regnului vegetal.

Gălbenuşul este foarte bogat în vitamina A şi D, în grăsimi emulsionate (dispersate în mici picături) şi în lecitină, o grăsime fosforată, utilă ţesutului nervos.

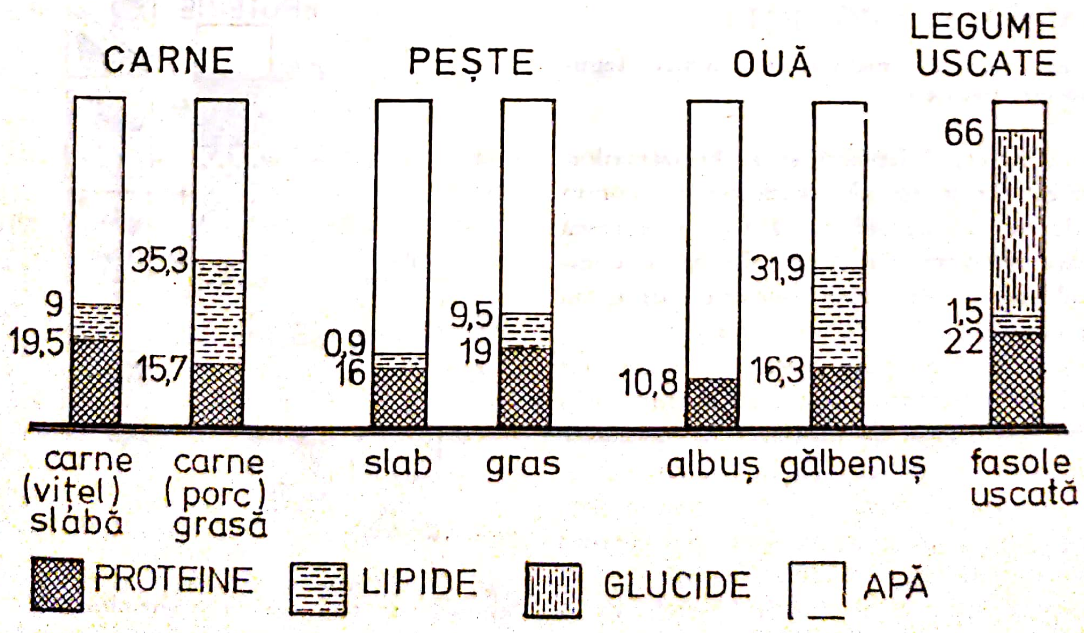
În albuş şi gălbenuş se găsesc cantităţi mari de vitamine din grupul B (îndeosebi vitamina B_2 şi B_6 — piridoxina). Ouăle îmbogăţesc raţia alimentară în fosfor, sulf, fier şi calciu (în cantitate mică), dar sînt lipsite de glucide şi sărace în vitaminele C şi PP.

Digestia oului depinde de modul de preparare, cel mai uşor digerîndu-se ouăle moi şi ochiurile româneşti; ouăle răscoapte, jumările (omleta), îmbibate în grăsime, necesită o digestie prelungită.

Albuşul crud nu excită secreţia stomacului şi poate determina tulburări digestive, întrucît în intestinul subţire ajunge în stare neprelucrată. El conţine în stare crudă şi o substanţă — antiferment — distrusă prin fierbere sau coacere, care inactivează unii fermenţi ai intestinului subţire şi ai pancreasului.

Gălbenuşul de ou, prin grăsimile pe care le conţine, determină contracţia căilor biliare, declanşînd uneori spasme: colica biliară sau « aşa-zisa criză de ficat ». Avînd un procent mare de colesterol, consumul său trebuie limitat la persoanele în vîrstă, la cei predispuşi sau bolnavi de ateromatoză, hipertensiune arterială, scleroză coronariană sau litiază biliară.

Fig. 5.5. Compoziţia comparativă în principii nutritive şi apă a alimentelor din grupa I.



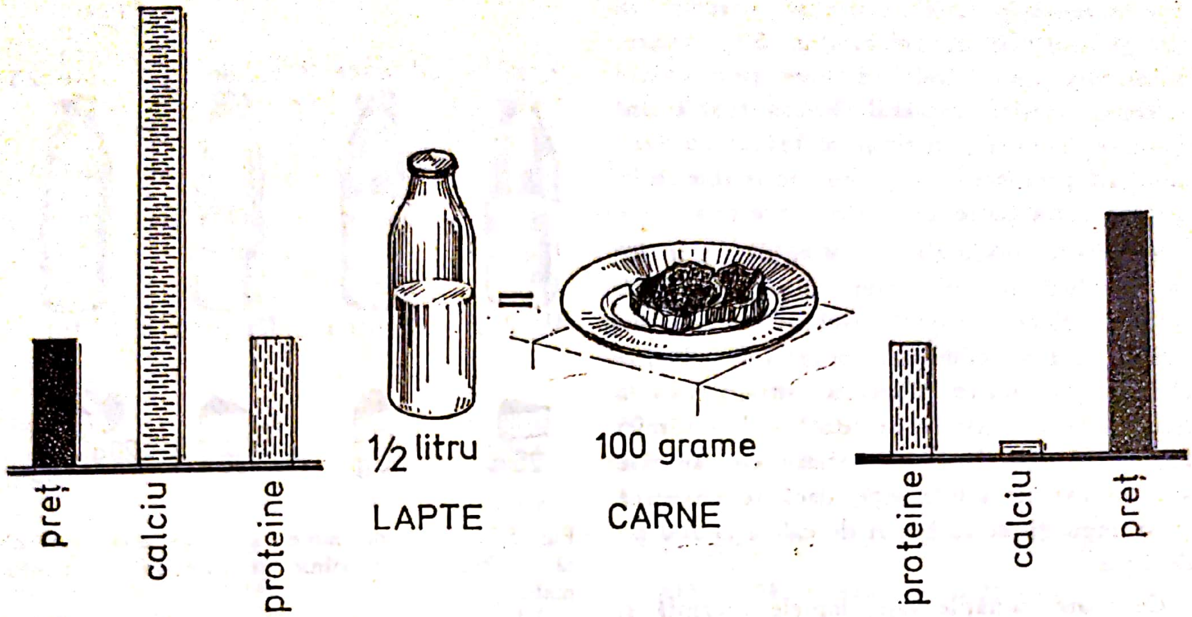


Fig. 5.6. Substituirea lapte—carne

Oul este un aliment indicat în rația copiilor, adolescenților, convalescenților, femeilor în perioada maternității, anemicilor, surmenaților și a celor care lucrează în mediu toxic sau infecțios.

Leguminosele: fasolea uscată, mazărea și lintea pot fi considerate o categorie deosebită de alimente ale grupei I. Au următoarea compoziție chimică: apă 12%, glucide 56%, protide 24%, lipide în mici cantități; sînt bogate în elemente minerale: fosfor, fier, calciu și conțin mari cantități de vitamine ale grupului B.

Datorită conținutului ridicat în protide, elemente minerale și vitamine, leguminoasele pot fi considerate ca făcînd parte dintre alimentele grupei I, deși conținutul lor scăzut în apă și prezența glucidelor și a celulozei le apropie de produsele derivate din cereale, față de care diferă însă printr-un conținut mai bogat în protide (fig. 5.5.).

Valoarea alimentară a leguminoaselor este totuși mai scăzută decît a cărnii, datorită proteinelor de calitate mai slabă pe care le conțin cît și unei mai slabe utilizări digestive, datorită conținutului mare în celuloză. Digestibilitatea lor este influențată și de modul de pregătire. Astfel, pireul de fasole sau mazăre și supele-creme trecute prin sită au o digestibilitate mai bună și o absorbție îmbunătățită a factorilor nutritivi din compoziția lor deoarece prin modul de preparare se înlătură pelicula de celuloză indigestă a bobului.

5.3.2. GRUPA II. LAPTELE ȘI PRODUSELE LACTATE

Laptele și produsele lactate sînt o importantă sursă de protide, cu mare valoare biologică, acoperind rolul plastic, ceea ce face ca ele să fie foarte utile pentru creștere. Asocierea laptelui cu alimente care conțin protide incomplete (făinoase) crește valoarea acestora, pînă la valoarea nutritivă a laptelui.

Laptele integral și brînzeturile din lapte integral conțin și grăsimi dispersate în picături foarte mici (emulsionate), deci ușor de digerat, precum și vitaminele liposolubile A și D și vitamine din grupul B, îndeosebi vitamina B_2 (lactoflavină). Laptele este cea mai bună sursă de calciu, sub o formă perfect utilizabilă de organism. Prin substituirea lapte-

lui cu carne în rația alimentară se realizează un grav deficit de calciu (fig. 5.6). Dintre brînzeturi, numai cele obținute prin chiag: telemea, burduf, cașcaval, brînză topită sînt o sursă de calciu, în timp ce brînza de vaci, rezultată prin acrirea laptelui, nu reține decît o prea mică parte din calciul acestuia.

Laptele și produsele lactate se digeră foarte ușor, solicitînd puțin tubul digestiv. Pentru o bună digestie, laptele trebuie să stea un timp în stomac, unde se închegă sub influența acidului clorhidric. Digestia intragastrică a laptelui devine mai ușoară dacă se bea în mici înghițituri sau dacă se asociază cu făinoase sau, în caz de intoleranță, dacă se amestecă cu o linguriță de carbonat de calciu la 200 ml de lapte.

Cu toate calitățile sale, laptele prezintă și unele neajunsuri: o valoare calorică de numai 650 cal/l — după o degresare în urma căreia conținutul în grăsimi este redus la jumătate — și un procent redus de vitamine C, PP și fier, cupru și mangan.

Totuși, prin calitatea și diversitatea elementelor nutritive pe care le conțin, laptele și brînzeturile sînt alimente absolut indispensabile alimentației omului.

Fiind bogat în protide, lipide, calciu, vitamine liposolubile, laptele este un aliment aproape complet, indicat copiilor, femeilor în perioada maternității sau de lactație, celor care lucrează în mediu toxic, precum și bătrînilor (fig. 5.7 și 5.8).

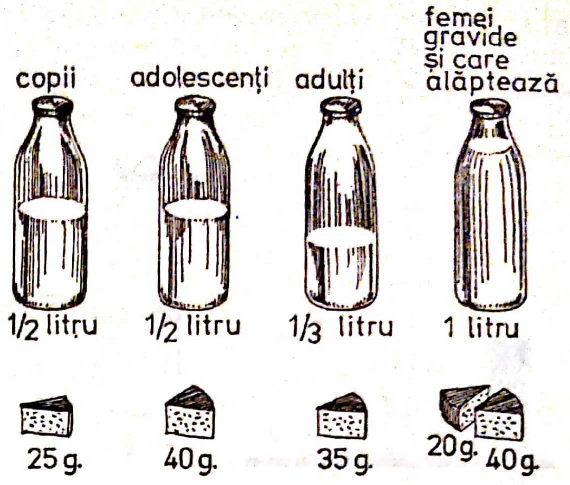


Fig. 5.7. Rația de lapte și brînzeturi necesară să fie consumată zilnic pe categorii de consumatori.

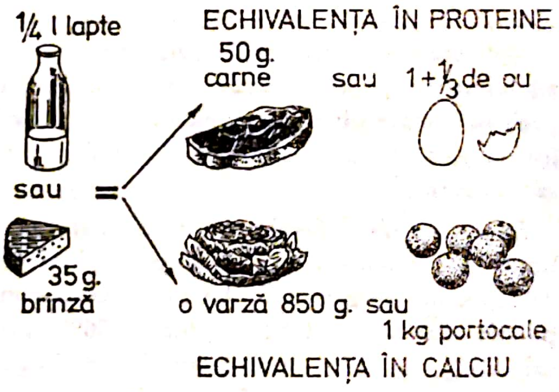


Fig. 5.8. Echivalențe în proteine și calciu ale laptelui și brînzeturilor.

5.3.3. GRUPA III. GRĂSIMILE (LIPIDELE) ALIMENTARE

Grăsimile sînt fie de origine animală: unt, smîntînă, frișcă, untură etc., fie de origine vegetală, extrase din plante oleaginoase: floarea soarelui, soia, germeni de porumb, măsline etc. sau mixte — margarina (fig. 5.9.).

Cu excepția smîntînii care conține numai 20—30% lipide, a untului și a margarinei care conțin cca 80—85% lipide, toate celelalte grăsimi alimentare conțin 100% lipide. Întrucît 100 g lipide eliberează 900 cal, ele sînt alimentele cu valoarea calorică cea mai mare și de aceea se recomandă asocierea lor cu alimente cu calorii puține cum sînt legumele sau unele fructe.

Grăsimile de origine animală sînt foarte bogate în vitaminele A și D, asigurînd o rație optimă la fel ca laptele, ouăle, ficatul și brînzeturile grase. Margarinele necesită însă, în general, vitaminizarea cu vitaminele A și D (fig. 5.10)

TABELUL 5.3

CANTITĂŢILE DE ALIMENTE CONŢINUTE ÎN RAŢIA ALIMENTARĂ CORESPUNZĂTOARE UNUI CONSUM DE ENERGIE DE 2 700, 3 200 sau 3 700 CAL ÎN 24 ORE.

Alimente	Femeia adultă avînd o activitate cu consum redus de energie (2 700 cal)	Sarcină (3 200 cal)	Alăptare (3 700 cal)
Lapte	500 g	800 g	1 000 g
Pîine intermediară	400 g	450 g	500 g
Cartofi	300 g	300 g	300 g
Fructe	250 g	300 g	350 g
Legume (rădăcinoase)	200 g	200 g	200 g
Carne şi peşte	140 g	150 g	160 g
Legume (frunze)	100 g	100 g	100 g
Ouă	50 g	50 g	50 g
Brînză	40 g	40 g	50 g
Zahăr şi produse zaharoase	40 g	50 g	60 g
Făină, paste făinoase şi orez	20 g	30 g	40 g
Unt	20 g	25 g	30 g
Ulei	20 g	20 g	20 g
Leguminoase	10 g	20 g	20 g

Digestia grăsimilor este cu atît mai uşoară cu cît dispersia în picături de grăsime este mai mare, adică cu cît grăsimea este mai fin emulsionată. Frişca şi smîntîna, grăsimi emulsionate, cît şi uleiurile care se prezintă în stare lichidă la temperatura obişnuită, sînt mai uşor de digerat decît grăsimile solide (untură, seu etc.)

Prezenţa grăsimilor în raţia alimentară este necesară pentru pregătirea alimentelor cît şi pentru saţietatea pe care o conferă consumatorului.

Utilizate însă în proporţie prea mare faţă de restul alimentelor, lipidele pot dezechilibra raţia alimentară. Se recomandă ca aportul zilnic de grăsimi să nu depăşească 30—35% din valoarea calorică a meselor.

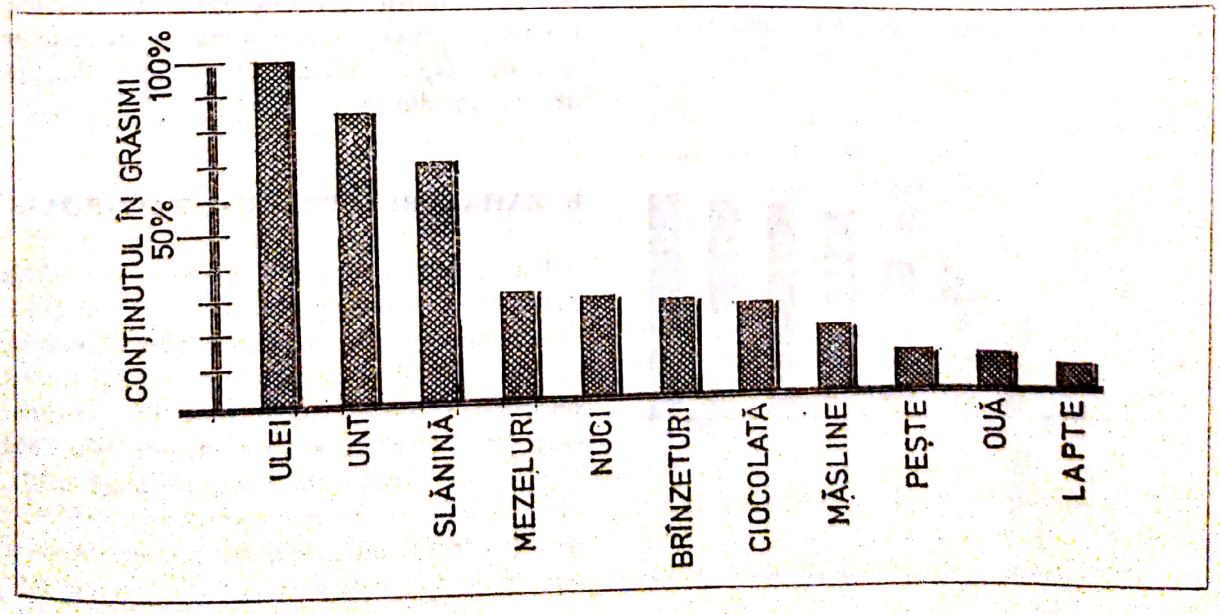
5.3.4. GRUPA IV. GLUCIDELE

a. FĂINOASE (cereale şi derivate).

Derivatele din cereale reprezintă cea mai importantă sursă de glucide. Furnizînd 70—80% din consumul zilnic de glucide, ele acoperă cca 30—45 % din necesităţile energetice.

Cea mai importantă glucidă care se găseşte în cereale şi derivate este amidonul (fig. 5.11). Alimentele derivate din cereale reprezintă, împreună cu leguminoasele, cea mai importantă sursă de protide vegetale care, faţă de cele animale, sînt mult mai puţin nutritive.

Fig. 5.9. Alimente bogate în lipide.



Soia conţine procentul cel mai ridicat (32–34%) şi mai echilibrat în protide vegetale.

Derivatele din cereale aduc cantităţi mari de vitamine din grupul B (în special B_1) şi vitamină E. Protidele şi vitaminele se găsesc concentrate în stratul situat imediat sub coajă şi în embrion. Pentru oţinerea făinii albe, necesară preparării pîinii albe şi produselor de patiserie, se elimină aceste porţiuni ale bobului, micşorîndu-se astfel apreciabil procentul de proteine şi vitamine.

Pîinea albă nu este deci indicată pentru adultul sănătos, fiind foarte săracă în vitamina B_1 şi vitamina E. Cînd consumul de pîine albă se asociază cu unele alimente ca dulciuri sau băuturi alcoolice, carenţa în cele două vitamine poate duce la oboseală, nervozitate etc., tulburări deseori întîlnite la orăşeni.

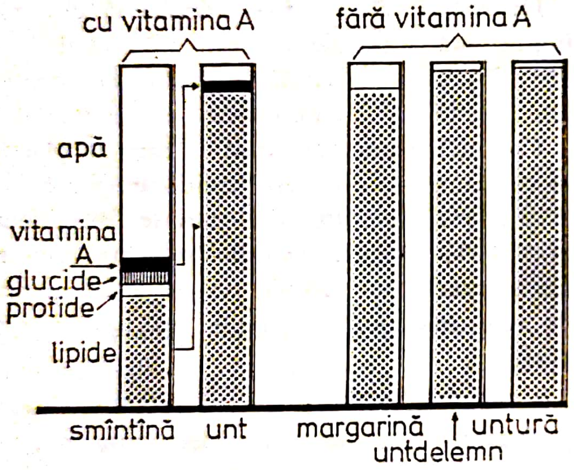


Fig. 5.10. Compoziţia grăsimilor alimentare

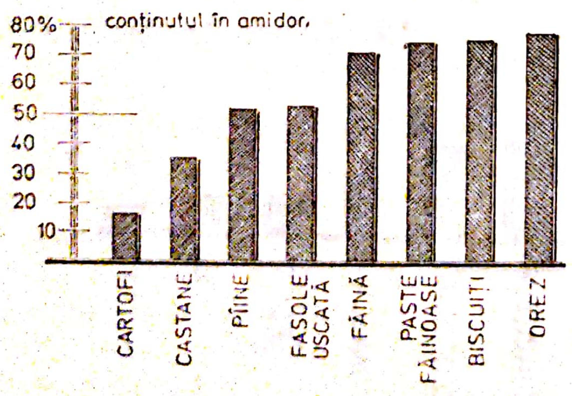


Fig. 5.11. Conţinutul în amidon al cîtorva alimente

Produsele din cereale cu procent mic de extracţie (de ex. pîinea neagră) conţin cantităţi mari de fosfor, potasiu, fier, magneziu, dar sînt sărace în calciu. O mare parte din fosfor se găseşte aici sub formă de acid fitic, care împreună cu calciul, fierul şi magneziul formează compuşi insolubili, eliminaţi de organism. De asemenea, celuloza din compoziţia lor, care se digeră numai în mică măsură in tubul digestiv, este parţial eliminată. Consumată în cantitate mare, pîinea neagră devine uneori iritantă sau antrenează o parte din factorii nutritivi conţinuţi în alte alimente, care astfel se pierd.

Dintre sortimentele de panificaţie, se recomandă pîinea intermediară care însă nu trebuie consumată caldă sau prea proaspătă, deoarece în această stare se amestecă mai puţin cu saliva (lipsa salivei şi a enzimei pe care aceasta o conţine — amilaza — întîrzie digestia amidonului).

Prăjirea sau uscarea pîinii ajută mult digestiei întrucît impune o bună masticaţie şi deci o bună amestecare cu saliva.

Consumul abuziv de pîine este una din cauzele cele mai frecvente ale obezităţii (fig. 5.12).

Mămăliga este un aliment intrat în tradiţia noastră alimentară, dar conţine protidele cele mai puţin nutritive şi este lipsită de vitamine. Combinată însă cu alte alimente de origine animală: lapte, brînză, ouă, carne etc., ea devine un aliment hrănitor.

b. ZAHARURI ŞI PRODUSE ZAHAROASE.

Din punct de vedere nutritiv, produsele zaharoase pot fi împărţite în două categorii. Din prima categorie fac parte: zahărul, mierea, bomboanele şi preparatele din zahăr şi fructe: dulceaţă, compot, fructe zaharisite, marmeladă etc. Categoria a doua include produsele în a căror compoziţie intră, pe lîngă zahăr, făină, lapte, frişcă, ouă, cacao, ciocolată, cum sînt: prăjiturile îngheţata, halvaua etc. Acestea sînt mult mai hrănitoare decît glucidele rafi-

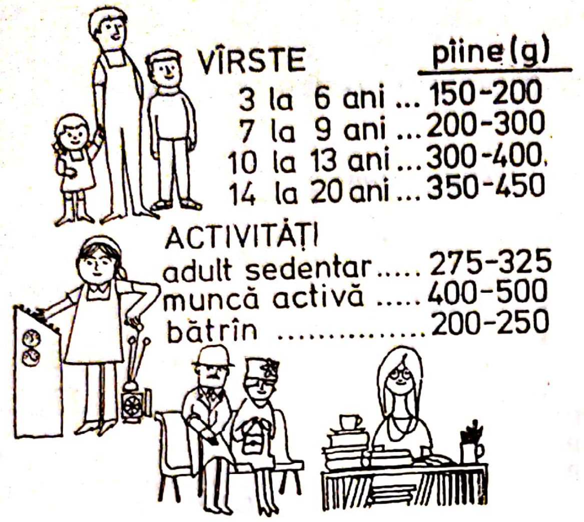


Fig. 5.12. Raţii medii de pîine pe zi (pe vîrste şi activităţi)

nate din prima categorie, aproape total lipsite de unii factori nutritivi cum sînt: protide, lipide, vitamine sau săruri minerale.

Cantitatea totală de dulciuri consumate zilnic nu trebuie să depăşească 8–10% din valoarea calorică a raţiei. Excesul de glucide necesită, pentru o bună utilizare, un surplus de vitamină B. În afară de dezavantajul dezechilibrului alimentar, dulciurile concentrate, consumate în cantităţi mari, predispun la apariţia cariilor dentare, obezităţii şi a diabetului.

5.3.5. GRUPA V. FRUCTE ŞI LEGUME PROASPETE (CONSUMATE ÎN STARE CRUDĂ)

Deşi deosebit de variate din punct de vedere nutritiv, fructele şi legumele au multe caracteristici comune. Ele reprezintă principala şi aproape unica sursă de vitamină C, celelalte alimente nereuşind să acopere decît 10–15% din necesităţile organismului în această vitamină. De aceea considerăm necesară prezenţa unui tabel care să arate conţinutul în vitamina C a unor vegetale (în ordinea descrescîndă a procentelor).

1. Măceşele, recoltate ca fructe cît mai roşii:

Prin preparare (ceai, pastă, sirop) îşi menţin o bună parte din vitamina C pe care o conţin în cantităţi apreciabile.

2. Fructe de pădure:

Afine, coacăze, fragi, zmeură.

3. Citrice:

Lămîi, portocale, grepfruit, mandarine.

4. Zarzavaturi, verdeţuri, frunze:

Mărar, pătrunjel, tarhon, adăugate la sfîrşitul preparării.

5. Legume (frunze):

Salată din frunze de spanac, salată verde, varză roşie, varză albă, păpădie, untişor.

6. Legume-fructe:

Ardei gras, gogoşari, roşii.

7. Fructe:

Mere, pere, prune, struguri, gutui, piersici (conţin cantităţi mici de vitamină C, comparativ cu măceşele şi legumele enumerate).

8. Conserve:

Iarna, surse de vitamina C sînt: varza murată, murăturile, castraveţii şi gogoşarii (vitamina C fiind protejată în mediul acid).

Legumele şi fructele colorate de la galben la portocaliu şi pînă la roşu conţin mari cantităţi de caroten (provitamina A), pe care organismul le transformă în vitamina A. Dintre fructe, piersicile, caisele, iar dintre legume, morcovii, roşiile, sfecla roşie, ardeiul roşu şi ceapa verde conţin cele mai mari procente de caroten.

Fructele şi legumele sînt alimente bogate în substanţe minerale, îndeosebi în săruri de potasiu, asigurînd echilibrul acido-bazic al organismului prin contrabalansarea acţiunii acidifiante a altor alimente. De asemenea, ele conţin fier, cupru, iod, fluor, zinc şi alte elemente necesare organismului.

Fructele şi legumele se digeră mai uşor dacă sînt bine mestecate, tocate mărunt, trecute prin sită sau rase. Legumele crude, preparate ca salată, înlătură monotonia meniurilor asigurînd varietatea mîncărurilor şi totodată secreţia de sucuri digestive datorită adaosului de lămîie sau de oţet.

Fructele în cantitate de minimum 300 g pe zi, nu trebuie să lipsească de la masa adultului, a copiilor, a femeii însărcinate sau în perioada de lactaţie.

Scanned with OKEN Scanner

TABELUL 5.4

VITAMINELE ÎN PROPORȚII DESCRESCÎNDE CONȚINUTE ÎN ALIMENTE

Sursa	Vitamine în ordine cantitativă					
	1	2	3	4	5	6
Alune	—	B	—	—	—	—
Anghinare	—	—	A	B	—	—
Ardei	—	—	A	—	—	—
Banane	—	—	—	—	B,C,PP	A,E
Brinză	—	—	A	—	B,D,E,	F,PP
Carne grasă	—	—	PP	B,E	A,C	—
Carne slabă	—	—	PP	B,E	—	A,C
Carne crudă, suc	—	—	PP	—	B,C	—
Cartofi	—	—	—	B	C,PP	A
Castraveți	—	—	—	—	A	—
Cireșe	—	—	—	—	A	—
Conopidă	—	C	—	—	—	—
Creier	—	—	B	A	PP	—
Drojdie de bere	B,E	—	—	—	—	—
Fasole verde	—	—	—	B,C	—	A,PP
Ficat (vită, porc)	—	A,B,E	PP	—	C	—
Fragi, căpșuni	—	—	—	C	—	—
Griu	B,E	—	PP	A	—	—
Lămii	C	—	—	A,B	—	PP
Lapte dulce proaspăt	—	PP	A,B	C,D	—	E
Lapte smîntînit	—	PP	—	B	D	A
Mălai	—	A	B	—	—	—
Margarină	—	—	—	—	—	A,E
Mazăre verde	—	—	C,P	B	A	E
Miere	—	B	—	—	—	—
Morcovi	—	—	—	—	A,B,C,PP	—
Nuci	—	—	C	A,E	B	PP
Orez	—	—	—	—	—	—
Oțet	—	—	—	—	B	PP
Ou (gălbenuș)	—	A,B,PP	—	C	D	E
Ou (albuș)	—	—	—	—	—	—
Paste făinoase	—	—	—	—	—	B
Roșii	C	—	—	A,B	—	PP
Pere	—	—	—	—	B	C,PP
Pîine albă	—	—	—	—	B	PP
Pîine neagră	—	—	B	PP	A,B	—
Portocale	C	—	—	A,B	—	PP
Rinichi	—	B,D	—	—	—	—
Salate	—	C	E	B	A,PP	—
Sardele	—	—	—	A,D,PP	B	—
Smeură	—	—	A	—	B,C	—
Smîntînă	—	A	—	—	—	—
Spanac	—		A,C	B	PP	—
Sparanghel	—	—	—	C	—	—
Struguri	—	—	—	C	B,PP	—
Unt proaspăt	A	—	—	—	D,E	—
Untdelemn	—	—	—	—	E	A
Untură	—	—	—	—	—	A
Untură de pește	D	—	A	—	—	—
Usturoi	—	—	C	B	—	PP
Varză	C	—	—	B	A,PP	—
Vin	—	—	—	—	B,PP	C

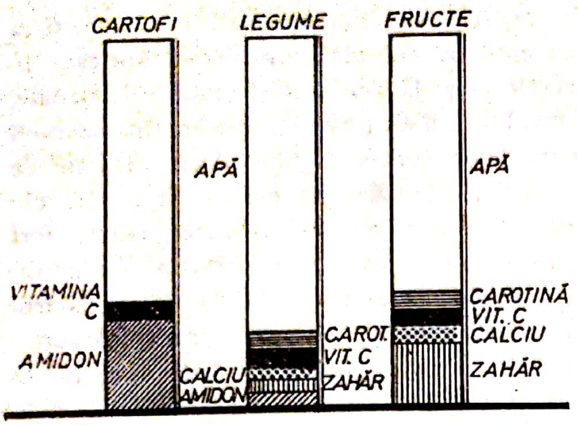


Fig. 5.13. Compoziția comparativă a legumelor și fructelor în principii nutritive

Valoarea calorică mică a fructelor crude poate fi compensată prin adaos de zahăr, frișcă sau spumă de albuș bătută cu zahăr pudră, numită și « frișcă dietetică ».

Fructele oleaginoase: măslinc, nuci etc., prin bogăția lor în grăsimi, au o valoare calorică ridicată comparativ cu a celorlalte fructe.

Prin congelarea rapidă (la — 25°C) a legumelor și fructelor se mențin toate calitățile lor nutritive, deoarece prin congelare se opresc brusc toate procesele biologice care pot duce la alterarea vitaminelor, iar cristalele de gheață n-au timp să distrugă structura internă, astfel încît chiar și aspectul rămîne nealterat.

5.3.6. GRUPA VI. LEGUME ȘI FRUCTE SUPUSE PREPARĂRII LA CALD

Legumele pregătite sub formă de supe, ciorbe, sufleuri, pireuri, soteuri sau diverse alte mîncăruri conțin toate sărurile minerale dacă se consumă și apa în care au fost fierte (sau înăbușite); în schimb ele pierd în bună parte vitaminele.

Preparate la cald, legumele și fructele sînt importante prin varietatea ce o aduc în meniurile zilnice, precum și prin balastul reprezentat de celuloză, care reglează buna funcționare a tubului digestiv.

Dintre legume, cartofii pot înlocui unele alimente bogate în glucide cum sînt leguminoasele, pastele făinoase, orezul, cu toate că acestea aparțin altor grupe. În legume și fructe se găsește o hemiceluloză, mai ușor de tolerat la nivelul intestinului decît celuloza din leguminoase sau fructe oleaginoase (alune sau nuci). În schimb, celuloza din cartofi poate da naștere unor produși de degradare fermentativă, fapt care îi face greu de suportat în cazurile de colită, de fermentație sau sensibilitate intestinală.

Dacă fructele crude nu sînt bine tolerate, se vor consuma sub formă de sucuri, pireuri (rase) sau spume (pireuri bătute cu zahăr și albuș de ou). Alimentația rațională obligă gospodina să îmbine armonios rația de vegetale crude (din grupa a V-a de alimente), cu cele preparate la cald (grupa a VI-a), sub formă de supe, soteuri, pireuri sau mîncăruri.

5.3.7. BĂUTURI NEALCOOLICE

Băuturile nealcoolice — limonada, sifonul, apele minerale, ceaiul, cafeaua — se caracterizează printr-un conținut mare în apă și foarte mic în factori nutritivi. Excepție fac sucurile de fructe bogate în vitamina C și săruri de potasiu, precum și siropurile care prin adaosul de zahăr devin bogate în calorii. Băuturile nealcoolice se consumă mai ales pentru efectul răcoritor și pentru aromele lor plăcute, suplinind pierderile de apă din organism.

Ceaiul și cafeaua, prin cofeina pe care o conțin, au efect stimulator asupra sistemului nervos dar abuzul, îndeosebi de cafea, poate duce la o stare de intoxicație care se manifestă prin insomnii, iritabilitate, tremurături, dureri cardiace, neliniște, inapetență, slăbire etc.

Ceaiul slab, fiert numai 2—3 minute, nu are efectele iritative asupra tubului digestiv produse de ceaiul de culoare închisă, foarte concentrat.

5.3.8. BĂUTURILE ALCOOLICE

Consumul redus și ocazional de băuturi alcoolice este inofensiv pentru majoritatea oamenilor, dar din nefericire pe plan mondial aceste băuturi se consumă în cantități din ce în ce mai mari.

Scanned with OKEN Scanner

Mulţi cred că alcoolul este un « aliment », fapt ce nu corespunde deloc adevărului. Într-adevăr, calitatea de aliment este conferită unei substanţe apte de a furniza organismului energia necesară funcţiilor vitale sau reparării pierderilor tisulare. Din acest punct de vedere, alcoolul metabolizat (consumat) în organism furnizează 7 cal/g, ceea ce aparent i-ar conferi calitatea de aliment, dar adevăratele alimente se comportă altfel. Atunci cînd organismul nu are nevoie de energie, fiind în repaos, alimentul sau produşii lui metabolici se depozitează, constituind rezerve pentru nevoile viitoare ale organismului: efort fizic, frig etc., energia necesară organismului fiind furnizată pe măsura nevoilor; de exemplu, rezervele de glucide şi lipide se consumă considerabil în urma unui efort fizic important, în aşa măsură încît greutatea corpului scade.

Alcoolul însă urmează o cale proprie: el nu se depozitează în organism pentru a constitui rezerve utilizabile în caz de nevoie, iar în cursul unui efort, nu-şi accelerează ritmul de ardere în organism. Pentru acoperirea nevoilor de energie, organismul apelează în acest caz tot la glucidele şi lipidele depozitate. Alcoolul deci nu poate furniza energia necesară multiplelor contracţii musculare solicitate de o muncă manuală, iar caloriile rezultate din arderea sa sint, pînă la un punct, risipite fără folos pentru consumator. În plus, nu numai că alcoolul nu este un aliment, dar el a fost numit chiar « antialiment », întrucît, consumat în mod excesiv, produce în organism tulburări metabolice prin scăderea utilizării anumitor factori nutritivi esenţiali.

De regulă consumatorul începe prin a bea alcool numai ocazional, cu pretenii. Deci la început bea dar se şi alimentează. Gravitatea constă în faptul că ulterior, pe acest teren, prin abuzul de alcool se instaurează gastrita etilică. Din cauza abuzului şi a lipsei de poftă de mîncare această gastrită alimentată cu alcool şi fără hrană duce la subnutrţie, cu timpul la denutriţie, nemaivorbind de gravele maladii deseori asociate alcoolismului (ulcer, tuberculoză, ciroză hepatică etc.).

5.4. ALEGEREA ŞI PĂSTRAREA ALIMENTELOR

Pe lingă obişnuinţa oamenilor de a prefera alimentele proaspete, există unele reguli igienico-sanitare pe care sîntem obligaţi să le cunoaştem pentru o cît mai bună alegere şi păstrare a alimentelor.

Calitatea cea mai importantă a unui aliment este prospeţimea, dar şi cel mai proaspăt aliment poate deveni mai puţin nutritiv sau chiar dăunător printr-o păstrare sau o pregătire culinară necorespunzătoare.

5.4.1. LAPTELE ŞI PRODUSELE LACTATE

Laptele de vacă are o culoare albă (iarna) influenţată, uneori, şi de particularităţile nutreţului. De aceea vara culoarea e puţin gălbuie, nutreţul vitelor conţinînd mai mult caroten (provitamina A).

Laptele, cînd nu poate fi fiert imediat, trebuie păstrat la o temperatură de cel mult 15°C. După fierbere, timp de 10 minute, vasul cu lapte se scufundă într-un alt vas cu apă rece şi după răcire se păstrează la frigider, în vasul în care a fiert, acoperit cu capac.

Laptele pasteurizat din comeţ este preparat prin încălzire la 75—85°C, timp de cîteva minute, ceea ce distruge formele vegetative ale microbilor, dar şi vitamina C (întocmai ca în laptele crud, prin fierbere). Se recomandă păstrarea lui în sticla în care a fost cumpărat, la temperatura de cel mult 10°C. Şi acest lapte este bine să fie consumat numai după ce a fost fiert.

Laptele praf, aliment complet ca şi cel lichid (fig. 5.14) are avantajul unei manipulări şi păstrări igienice. Se va păstra la rece, ferit de umezeală şi de contactul cu aerul, care-l alterează. Laptele praf are uneori un gust rînced datorită oxidării grăsimilor, caz în care nu trebuie consumat.

Laptele gras, indicat în stările de slăbire, se prepară prin dizolvarea a 125—130 g lapte

praf în 910 ml apă, iar cel slab folosind 90—95 g lapte praf şi 940 ml apă. Dizolvarea prafului de lapte se face mai repede dacă se toarnă praful de lapte « în ploaie », în apă, bătînd continuu cu telul. După preparare, păstrarea se face în aceleaşi condiţii de igienă şi temperatură ca şi în cazul laptelui obişnuit; este indicat să se prepare numai cantitatea necesară şi să nu se păstreze dizolvat mai mult de 2 ore. În caz că aceasta nu este posibil, laptele se va mai fierbe o dată înaintea consumării.

Iaurtul proaspăt, preparat din lapte de vacă sau oaie, pasteurizat sau fiert, cu adaos de maia, are culoare albă, gust acrişor şi conţine puţin zer. Iaurtul este mai uşor digestibil decît laptele şi se păstrează la frigider, în borcan acoperit.

Brînzeturile trebuie alese prin aprecierea prospeţimii lor, după aspect, miros şi gust, fiind obligatoriu să aibă o consistenţă egală în toată masa, să nu prezinte crăpături, să nu fie amare, acre sau rîncede.

Brînza de vaci se obţine din lapte prins şi smîntînit, sub acţiunea căldurii. Cînd este preparată prin acrirea laptelui, brînza conţine mai puţin calciu decît atunci cînd e preparată cu cheag (caşcaval, telemea, burduf), deoarece calciul din caseină trece în zer, ca lactat de calciu, şi se pierde. Pregătită din lapte smîntînit, nu conţine vitaminele A, D şi E. Brînza de vaci trebuie consumată cît mai curînd după preparare, evitîndu-se păstrarea sa peste 24 de ore (la temperatura de +20°C). Alterată, conţine bacterii de putrefacţie care au infectat laptele şi consumarea ei este periculoasă.

Caşul este o brînză proaspătă, uşor digerabilă, obţinută prin coagularea proteinelor din lapte cu ajutorul cheagului; conţine o cantitate mare de grăsime (33%).

Din zerul rămas se prepară *urda*, o brînză lipsită de calciu.

Telemeaua, preparată din lapte de oaie coagulat cu cheag, la 40°C, se taie în bucăţi pătrate şi se păstrează în butoiaşe de lemn acoperite pînă la gură cu soluţie concentrată de saramură, care împiedică fermentarea. Se menţine la frigider (4°C), în pivniţă, ori într-o cămară răcoroasă (10—12°C).

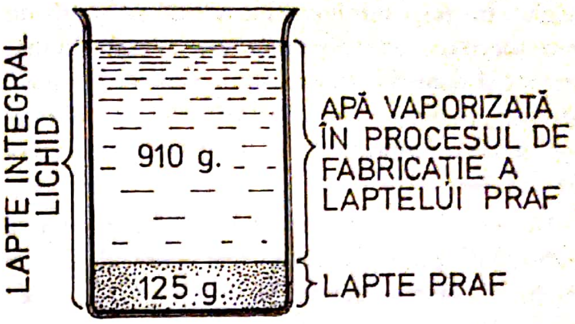


Fig. 5.14. Reconstituirea laptelui lichid (integral) din lapte praf.

Brînza de burduf conţine 28% protide şi o egală cantitate de lipide. Ea nu trebuie să aibă un gust prea iute.

Caşcavalul, brînza de Olanda şi şvaiţerul sînt brînzeturi fermentate, cu un mare procent de protide, grăsimi şi calciu. Trebuie să aibă o consistenţă uniformă.

Frişca proaspătă, nebătută, are consistenţa unui lichid omogen, de culoare albă, cu gust dulceag, fără grunji (albumine coagulate) şi fără globule de grăsime. Ea conţine o cantitate mare de microorganisme care se distrug prin pasteurizare la temperatura de 85°C. Se păstrează bine în borcane de sticlă cu capac, la frigider sau la maximum 15°C, pe o perioadă scurtă de timp. Cu cît este mai proaspătă cu atît se bate mai bine şi nu lasă lichid.

Smîntîna proaspătă are o culoare albă-gălbuie, miros şi gust plăcut, consistenţă omogenă cu aspect de cremă; se conservă bine, cîteva zile, între 0 şi 2°C. Este mai igienic consumul smîntînii pasteurizate, care conţine mai puţine bacterii.

5.4.2. PROTIDELE ANIMALE ŞI VEGETALE

Ouăle fac parte din categoria alimentelor necesare zilnic. Deoarece producţia de ouă variază în funcţie de anotimp, este bine ca gospodina să aibă o mică rezervă în cămară. La cumpărare se vor prefera ouăle cu coaja întreagă, nepătată şi cît mai curată. Coaja nu se freacă cu perie şi apă caldă, deoarece se înlesneşte astfel pătrunderea bacteriilor în interior. Gradul de prospeţime a oului se verifică aşezîndu-l cu

vîrful în jos, între ochiul examinator și un bec electric; oul proaspăt are albușul transparent și dens, iar camera de aer mică. La ouăle alterate, învelișul gălbenușului se rupe, albușul își pierde transparența și apare pătat, iar camera de aer este mare.

Un alt semn de prospețime este greutatea oului, cel proaspăt fiind mai greu decît cel vechi. O bună metodă de a recunoaște starea de prospețime a oului — neconservat — este introducerea lui în apă cu sare (12%): oul de o zi cade la fund; cel de peste 4 zile atinge, în poziție verticală, suprafața lichidului, iar cel vechi plutește orizontal, la suprafață (fig. 5.15).

O atenție deosebită trebuie acordată alegerii ouălor de rață, care au în general coaja murdară și sînt expuse contaminării. Ele nu vor fi folosite la pregătirea preparatelor în care ouăle nu se fierb (creme și maioneze), deoarece pot provoca toxiinfecții alimentare. Din același motiv aceste ouă nu se conservă.

Există nenumărate mijloace de conservare a ouălor de găină, dar, în general, se unge coaja oului cu grăsime pentru a împiedica pătrunderea aerului în interior sau se păstrează învelite, separat, în bucăți de ziar sau așezate, în rînduri, într-o lădiță, izolate prin straturi de rumeguș, mălai, cenușă, fîn sau sare uscată.

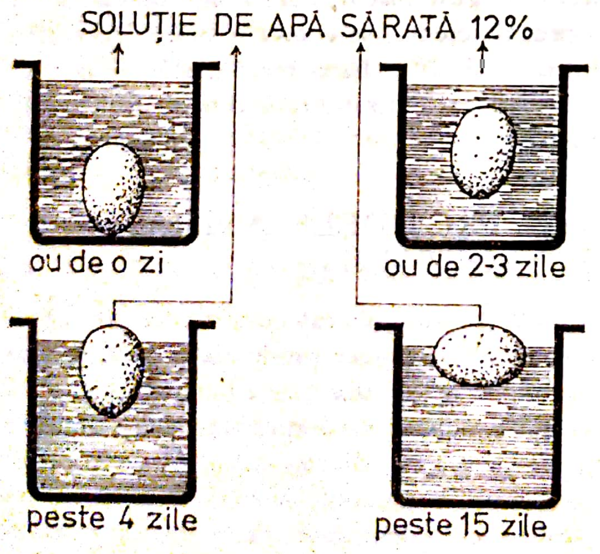


Fig. 5.15. Aprecierea prospețimii ouălor prin plutire în soluție de saramură

Pot fi conservate și prin scufundare în ulei încălzit la 37°C sau în apă clocotită timp de 5″; prin acest procedeu se formează sub coajă un strat foarte subțire de albumină coagulată, care izolează conținutul oului de germenii din exterior. Ouăle mai pot fi păstrate într-un borcan cu lapte de var (1—2 kg var nestins la 10 l apă, preparat cu 24 ore înainte), soluție care trebuie agitată din cînd în cînd. Borcanele sau lădițele în care se conservă ouăle se vor păstra într-o cameră rece.

Carnea. Calitatea cărnii variază în funcție de animal și porțiunea din care provine, iar digestibilitatea ei în funcție de calitate, vîrsta animalului și modul de pregătire.

Metoda organoleptică este cea mai importantă pentru determinarea prospețimii cărnii. Carnea proaspătă de vacă, de bună calitate, este de culoare roșie, de consistență tare, elastică. Grăsimea cărnii proaspete de vacă are culoare alb-gălbuie și este moale, iar a celei de porc este albă. Mirosul cărnii de calitate superioară este dulceag și plăcut. O bucată de carne proaspătă, tăiată în secțiune, trebuie să aibă fibrele musculare strînse, apropiate, să lase foarte puțin suc, iar după o apăsare cu degetul, să revină imediat la loc. Imediat după tăiere, carnea animalului este tare și fără gust, ea devenind mai moale și mai gustoasă (carnea « fragedă »), abia după 24 de ore. « Frăgezimea » prelungită a cărnii, favorizată de o temperatură crescută și de umiditate, duce însă la alterare, prin fermentație acidă și apoi la putrefacție. De aceea nu este permisă păstrarea cărnii împachetată sau într-un dulap închis.

Carnea alterată este umedă, sau cu un strat de mîzgă la suprafață, avînd o culoare roșie închis-cenușiu sau vinețiu. Ea își pierde consistența elastică, devenind moale, cu miros neplăcut datorită acțiunii microorganismelor. Alterarea cărnii începe, de obicei, din stratul de lîngă os sau de la măduvă. Grăsimea cărnii alterate își schimbă culoarea, consistența, mirosul și gustul, devenind cenușie, moale, cu miros și gust rînced. Consumul de carne alterată este foarte periculos. Uneori, prin carne se pot transmite boli grave ca tuberculoza, salmonelozele, antraxul și unele boli rare, dar foarte grave, ca: bruceloza, morva,

febra aftoasă, trichinoza (în cazul cărnii de porc).

Astăzi, aceste îmbolnăviri sînt excluse, carnea fiind supusă unui riguros control sanitar-veterinar.

Fiind un aliment ușor alterabil, atît procurarea cît și păstrarea cărnii impune atenție și măsuri speciale de igienă. Nu se va consuma decît carne cumpărată din comerțul de stat. În lipsa posibilităților de conservare, se vor procura numai cantitățile necesare pentru masa unei zile, iar cînd se dispune de frigider, se poate achiziționa de două ori pe săptămînă, carnea putînd fi conservată în condiții optime (chiar 5—7 zile la 0—2°C, dacă provine de la animale sănătoase), pe un grătar deasupra unei tăvițe așezată sub serpentine. În răcitoarele cu gheață, carnea se va păstra pe o mușama care să o separe de ghiață, deoarece se poate contamina prin apa rezultată din topirea gheții. Nu se va păstra în plastic sau în hîrtie deoarece menținerea în suc, favorizează înmulțirea microbilor.

Carnea congelată are o valoare nutritivă egală cu a celei proaspete, dar păstrată și decongelată necorespunzător își pierde calitățile nutritive și savoarea.

Carnea congelată sau refrigerată se va prepara fără decongelare prealabilă, deoarece prin decongelare se elimină masiv sucul celular, carnea pierzîndu-și astfel aspectul, gustul și calitățile nutritive.

Carnea congelată în pachete este de cea mai bună calitate. Specialitățile pentru grătar se așază direct pe grătarul încins, pentru a se forma de la început crusta de proteine care nu va permite scurgerea sucului sau modificările gustului și calităților nutritive.

Carnea tocată și congelată, în pachete, se poate păstra o zi în frigider. Dacă se consumă imediat, se poate lăsa pachetul ambalat în celofan, la temperatura obișnuită, numai o oră înaintea preparării. Nu trebuie dezghețată total, deoarece în cursul preparării se poate produce o degradare, care ar putea deprecia calitatea cărnii. Carnea tocată decongelată se prepară imediat, deoarece, prin suprafața ei mare de contaminare, prezintă un mediu extrem de favorabil dezvoltării microbilor.

Nu se recomandă conservarea cărnii în gospodărie prin sărare sau fierbere, în borcane sterilizate. Conservele din comerț sînt preparate în condiții igienico-sanitare optime, condiții pe care gospodinele nu le pot avea la îndemînă.

Nu se recomandă, în alimentația igienică, rațională, păstrarea mîncărurilor gătite cu carne, a supei de carne, a cărnii cu legume și făinoase, decît atunci cînd există un frigider sau răcitor cu temperatură constantă, întrucît supa sau sosul sînt medii favorabile înmulțirii microbilor, iar sosul poate ascunde semnele de alterare a cărnii, provocînd intoxicații alimentare.

Organele sau măruntaiele « roșii »: ficat, rinichi, inimă, splină, limbă și cele « albe »: creier, măduvă, uger, stomac, se cumpără în cantități mici și se consumă imediat, fiind ușor alterabile.

Preparatele din carne (mezelurile), produse dintr-un amestec de cărnuri tocate, organe, grăsimi și condimente, se alterează cu atît mai ușor, cu cît sînt mai bogate în apă. Toba, parizerul, crenvurștii și lebărul, cu o proporție mare de apă (60—70%), se alterează ușor și nu pot fi păstrate la 10°C mai mult de 2 zile. Șunca și mușchiul țigănesc, deși fierte, afumate și cu un mic conținut de apă (24%), nu trebuie păstrate la frigider mai mult de 2 zile.

Cînd mezelurile nu sînt proaspete, ele prezintă o culoare verzuie-negricioasă, nu sînt consistente, devenind moi, lipicioase, iar grăsimea conținută este verzuie și rîncedă. Se vor prefera mezelurile mai puțin condimentate, iar la cîrnați, tobă sau salam, învelișul — din intestin animal — trebuie să fie elastic, întins și uscat, tocătura neprezentînd goluri de aer sau o umiditate exagerată. Mezelurile neafumate: salam italian, vînătoresc, cu un procent relativ mic de apă, pot fi păstrate un timp relativ îndelungat la frig uscat, atîrnate într-un loc ventilat. Șunca proaspătă nu trebuie să prezinte spații goale în interior, iar feliile să nu lase urme umede sau să se fărîme în bucățele. Petele verzui sînt un semn de alterare, ele pot apărea însă și din cauza preparării cu sare insuficientă.

La *conservele de carne*, se va examina aspectul exterior al cutiei, care nu trebuie să fie ruginită și care va avea ștanțată în metal data fabri-

Scanned with OKEN Scanner

cației. O cutie cu capacul și fundul bombate denotă descompunerea conținutului, iar formarea de gaze care ies în momentul deschiderii conservei, indică un proces de fermentație și deci alterarea conținutului. Păstrarea conservelor se va face la loc rece și uscat, iar conținutul conservei nu se va ține în cutie după deschidere, ci pe o farfurie. Se recomandă consumarea imediată.

Carnea de pasăre proaspătă se cunoaște după culoare, miros, gust, cea de găină recent tăiată avînd pielea palidă, mirosul plăcut, iar picioarele flexibile. Păsările vechi au carnea moale, de culoare vînătă și miros neplăcut, cu ochii înfundați în orbite, iar picioarele nu mai sînt flexibile. Curățarea de măruntaie (eviscerarea) a păsărilor se va face după ce au fost opărite, curățate de fulgi, pîrlite și spălate în cîteva ape. Pasărea curățată și eviscerată, proaspătă sau congelată, se păstrează la rece.

Păsările congelate din comerț, curățate și golite de măruntaie, nu se decongelează înaintea preparării.

Carnea de pește, datorită conținutului mare de apă, este foarte ușor alterabilă, putînd produce grave îmbolnăviri prin infectarea cu germeni din grupa Salmonella (paratifici) sau cu bacilul botulinic. Peștele proaspăt diferă de cel vechi avînd mirosul plăcut, caracteristic, solzii strălucitori bine fixați și acoperiți cu un strat subțire de mucus, ochii transparenți, lucioși, iar branhiile roșu-viu; carnea, tare și elastică, se desprinde greu de pe os, mucusul este opalescent, coada nu atîrnă. Scufundat în apă, peștele proaspăt cade la fund, iar bulionul (supa) obținut prin fierbere este limpede.

Peștele alterat are miros neplăcut, pielea uscată, cu solzi mați, ușor detașabili, ochii fără culoare și tulburi, retrași în orbite, branhiile cenușii, carnea flască, ușor detașabilă de pe oase. El plutește la suprafața apei. Peștele întreg, necurățat sau golit și curățat (cu o suprafață mai mare de contact cu microbii), se va păstra într-o tavă la frigider sau pe o mușama, direct pe gheață în cazul răcitoarelor.

Indiferent de metoda de preparare (grătar, la cuptor, prăjit), peștele congelat nu va fi complet dezghețat, ci va fi gătit semicongelat. Pentru a fi consumabil, peștele sărat trebuie să aibă calitățile exterioare ale celui proaspăt, să nu aibă miros acru sau neplăcut, să nu prezinte focare de descompunere, iar saramura din butoiul în care este păstrat să nu aibă miros acru. Peștele afumat se păstrează, pînă la consumare, la o temperatură de cel mult 5°C. Conservele de pește în cutii trebuie să satisfacă aceleași condiții ca și conservele de carne.

5.4.3. GLUCIDELE

Cerealele și derivatele lor se pot altera printr-o păstrare necorespunzătoare, datorită încolțirii, mucegăirii sau încingerii, transformări favorizate de umiditate și de temperatură peste 15°C.

Făina de calitate trebuie să provină din grîu negerminat, recoltat la timp, culoarea făinii nealterate fiind alb-gălbuie, iar a celei de secară, albă-cenușie. Mirosul făinii, care se simte mai bine dacă se înmoaie puțină făină în apă călduță, nu trebuie să fie de mucegai sau acru, fapt ce denotă prezența unui număr important de mucegaiuri și bacterii care i-au crescut aciditatea. Din făină umedă nu se pot prepara aluaturi. Făina păstrată la rece trebuie ținută cîteva timp la temperatură mai ridicată, înainte de a fi folosită. În gospodărie, făina se păstrează în săculețe, în cămară, pe raft, la loc uscat și aerat. Cantitățile mai mari se controlează periodic pentru a cerceta dacă nu există larve de insecte și, în cazul depozitărilor îndelungate, făina se va aera, cernîndu-se la răstimpuri.

Pîinea de calitate trebuie să fie pregătită dintr-un aluat bine dospit și copt, cu coaja rumenită, fără crăpături, cu miezul aderent la coajă, elastic, omogen, uscat, nelipicios. Pîinea turtită, plată indică un aluat cu fermentare prelungită sau coacere insuficientă; bine coaptă se poate păstra cîteva zile la loc uscat, răcoros, în pungă de material plastic.

Pastele făinoase de calitate superioară, obținute din făină și apă sau făină, apă, lapte și ou sînt bine uscate. Ele se păstrează în cămară uscată, în borcane sau pungi, deoarece absorbind apă fermentează și mucegăiesc. Pentru a evita umezirea, cantitățile mari de paste

Scanned with OKEN Scanner

făinoase se usucă în cuptor, în tavă uscată, la foc moale, aproximativ o jumătate de oră, agitînd mereu tava sau amestecîndu-le cu lingura.

5.4.4. LEGUMELE ŞI FRUCTELE

Legumele constituie cea mai importantă sursă de vitamine (C, A, grupa B), numai în măsura în care sînt cumpărate proaspete şi păstrate în condiţii optime. Valoarea lor nutritivă deosebită, constînd în aportul de vitamine şi săruri minerale, îl determină pe consumator să le procure în toate anotimpurile. O alimentaţie igienică şi completă presupune consumul legumelor întregi, viu colorate, neveştejite.

Astfel, *roşiile* bine coapte, fără părţi verzi, nestrivite, nemucegăite sînt mai gustoase, hrănitoare şi economice.

Mazărea verde tînără, de bună calitate, proaspătă, trebuie să fie de o nuanţă verde viu, cu păstăile bine închise, pline de boabe mici cu pieliţă netedă, cu miez plin de suc.

Rădăcinoasele (morcovi, ţelină, păstîrnac, pătrunjel) se păstrează peste iarnă într-o pivniţă aerisită şi răcoroasă, care se va dezinfecta din timp prin afumare cu sulf, iar pereţii şi pardoseala cu lapte de var. Pentru a putea fi păstrate pe timpul iernii, rădăcinoasele vor fi curăţate de pămînt şi de frunze, iar cele umede se vor lăsa să se zvînte. Nu se vor spăla, deoarece umiditatea favorizează dezvoltarea mucegaiurilor şi deci putrezirea. Apoi vor fi aşezate, în rînduri vîrf lîngă vîrf, peste fiecare rînd presărîndu-se nisip bine uscat. Morcovii aleşi pentru păstrare trebuie să aibă culoarea roşie, să fie întregi, tari. Morcovii, pătrunjelul şi ţelina se pot păstra şi în lădiţe de lemn, înveliţi, separat, în ziar.

Varza tîrzie de toamnă se conservă prin murare (menţinîndu-se astfel o cantitate apreciabilă de vitamina C) sau se păstrează ca atare, pe raft, în pivniţă, învelind separat fiecare căpăţînă în ziar.

Cartofii destinaţi păstrării pentru iarnă impun o alegere mai atentă decît a celor cumpăraţi pentru consumul zilnic. Ei trebuie să fie întregi, bine uscaţi, fără lovituri, zone înmuiate, încreţituri, pete cenuşii (produse de o ciupercă). Se păstrează în lăzi de lemn cu capac, în pivniţe răcoroase, aerisite, cu temperatura cuprinsă între 2 şi 8°C. Lada cu cartofi va fi aşezată pe două grinzi de lemn (pentru a menţine un curent de aer şi sub ladă), iar în partea de jos va fi prevăzută cu uşiţă pe unde se vor scoate cartofii pentru consumul zilnic, astfel ca prin rostogolirea stratului superior de cartofi să se menţină aerisirea acestora. Cartofii trebuie păstraţi la întuneric deoarece lumina dezvoltă cu timpul în coajă o substanţă (solanină) toxică pentru organism.

Verdeţurile necesare pentru gustul şi conţinutul lor în vitamina C sînt: mărarul, pătrunjelul, leuşteanul, frunzele de ţelină şi de tarhon.

Legumele cu frunze: salată, spanac, măcriş, varză etc., trebuie să fie proaspete, fragede, cu frunze întregi, de culoare verde-viu, fără părţi veştede.

Pătrunjelul se poate menţine proaspăt iarna, dacă este sădit în lădiţe păstrate pe fereastră sau în balconul bucătăriei şi udat zilnic.

Verdeţurile se pot păstra şi uscate, caz în care culegerea şi uscarea se vor face în lunile iulie şi august cînd plantele sînt în plină vigoare. Frunzele de pătrunjel, mărar, ţelină, leuştean se întind pe o pînză de tifon fixată cu cuişoare pe un mic cadru făcut din patru scîndurele (ca un gherghef). Uscarea pe o pînză rară este obligatorie deoarece plantele, expuse la aer, nu mucegăiesc şi se usucă mai repede decît pe hîrtii sau pe mese. Verdeţurile care se păstrează pentru iarnă nu se opăresc şi nu se usucă la soare; uneori însă, în regiunile de munte şi dacă timpul este umed, plantele aromate se pot usca şi pe plita uşor încălzită. Verdeţurile sînt bine uscate şi pot fi puse în săculeţe de pînză atunci cînd se sfărîmă între degete. Frunzele de ţelină culese cu cotoare se spală şi se opăresc în apă clocotită cu puţină sare, se zvîntă apoi într-o cîrpă şi se usucă pe un tifon sau înşirate pe o sfoară.

Ciupercile comestibile, cu un conţinut de peste 90% apă, sînt foarte uşor alterabile, mai ales la căldură şi umezeală, devenind în aceste condiţii un mediu prielnic dezvoltării mucegaiurilor şi microbilor. Alegerea ciuper-

TABELUL 5.5

CALENDARUL APROVIZIONĂRII CU LEGUME ÎN CURSUL ANULUI

(cifrele romane corespund lunilor calendarului)

Nr. crt.	Denumirea	Lunile
1.	Andive	I, II, XII
2.	Ardei	VII, VIII, IX, X
3.	Carote	VI, IX, X
4.	Cartofi	I, II, III, IV, VII, VIII, IX, X, XI, XII, V
5.	Cartofi noi	V
6.	Castraveți	VII, VIII, IX
7.	Conopidă	VI, VII, VIII, IX, X, XI XII
8.	Dovlecei	VII, VIII, IX
9.	Fasole	VI, VII, VIII, IX, X
10.	Gulii	VI, VII, VIII, IX, X, XI
11.	Mazăre	V, VI, VII
12.	Măcriș	III, IV
13.	Morcovi	I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI, XII
14.	Pătrunjel	I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI, XII
15.	Praz	I, II, VIII, IX, X, XI, XII
16.	Ridichi	V, IX
17.	Ridichi de lună	III, IV
18.	Roșii	VII, VIII, IX, X
19.	Salată verde	V, VI, VII, VIII, IX
20.	Sfeclă	I, II, III, IV, VII, VIII, IX, X, XI, XII
21.	Spanac	III, IV, V, VI, IX, X, XI
22.	Ștevie	III, IV
23.	Țelină	I, II, III, IV, X, XI, XII
24.	Urzici	III, IV
25.	Varză	VII, VIII, IX, X, XI, XII
26.	Varză roșie	X, XI
27.	Vinete	VIII, IX, X

cilor, spre deosebire de a altor legume, se face nu numai sub aspectul prospețimii și valorii nutritive, ci și al comestibilității lor. Deși pentru orășeni grija deosebirii ciupercilor comestibile de cele otrăvitoare este asigurată de controlul existent în comerț, totuși sînt absolut necesare cîteva recomandări privind alegerea și cumpărarea ciupercilor. Astfel, trebuie evitate ciupercile zdrobite sau rupte în bucăți, deoarece în această situație dispare semnul cel mai important de recunoaștere a ciupercilor otrăvitoare — umflătura ca un bulb, de la baza piciorului, înconjurată de o pungă, numită volvă. Verificarea toxicității ciupercilor prin înnegrirea linguriței de argint nu este sigură, ea putîndu-se datora și învechirii ciupercilor sau conținutului mare în sulf. Ciupercile se vor consuma foarte proaspete, iar ca preparate culinare nu se vor păstra pentru a doua zi. Nu se recomandă conservarea ciupercilor în borcane sterilizate cu mijloace casnice simple, deoarece nu prezintă garanție suficientă igienico-sanitară.

Leguminoasele uscate (boabe) sînt importante ca valoare nutritivă, ele conținînd proteinele cele mai valoroase dintre toate alimentele vegetale și o mare bogăție de glucide (70%). Avînd o proporție mică de apă, fasolea uscată, mazărea uscată și lintea pot fi păstrate multă vreme în săculețe sau pungi, într-o cameră uscată, deoarece păstrate la temperatură și umiditate ridicate, mucegăiesc și fac gărgărițe.

În vederea asigurării unei alimentații cît mai complete și variate, redăm în tabelul 5.5 calendarul apariției legumelor în cursul anului.

Desigur că astăzi, cu ajutorul serelor, multe din legume se găsesc aproape permanent în cursul anului.

Fructele impun aproximativ aceleași reguli de alegere cu ale legumelor. Ele trebuie să fie întregi, bine coapte cu coaja netedă, fără plesnituri, zbîrcituri, viermi.

Fructele verzi, lovite, strivite, cu coaja crăpată, alterate, mucegăite nu sînt economice, deoarece se aruncă peste 50% din ele, se spală greu și prezintă pericolul vehiculării de bacili tifici sau dezinterici. Fructele proaspete destinate consumului zilnic se țin în coșuleț la loc aerisit, răcoros. Legumele și fructele se pot conserva folosind diverse metode.

Congelarea, metodă de înghețare rapidă a fructelor și legumelor, le conservă aspectul și valoarea nutritivă. În frigider, fructele congelate se pot conserva în condiții foarte bune timp de 48 ore. Pentru păstrarea culorii naturale, unele fructe, ca piersicile, caisele, căpșunile etc. se congelează în zahăr sau sirop; ele se vor consuma în primele 6 ore de la decongelare. Altele ca: fragi, căpșuni etc. trebuie supuse unei decongelări lente, la loc

Scanned with OKEN Scanner

răcoros și consumate imediat. Legumele congelate se vor pregăti înainte de decongelarea totală (de exemplu: fasolea congelată trebuie pusă direct în apă clocotită), întrucît aceste legume fierb mai repede decît cele proaspete.

Uscarea, folosită ca metodă de conservare a legumelor și fructelor necesită mărunțirea prealabilă a acestora, uneori opărirea, și apoi uscarea în cuptor, procedeu care le sărăcește în săruri minerale și vitamine. Chiar procedeele tehnologice avansate de conservare prin uscare (deshidratare) sărăcesc în vitamine și săruri minerale legumele și fructele care pierd totodată și cca 90% din greutate.

Păstrate în săculețe de pînză sau în borcane uscate, acoperite cu capac, fructele uscate aduc varietate în meniurile de iarnă. Ele se folosesc la prepararea compoturilor, în orice anotimp.

Alte metode de conservare a fructelor sînt: însiroparea (zaharisirea), prepararea de peltele, gemuri, marmelade, dulcețuri și compoturi. Însiroparea în concentrație de 60—75% zahăr conservă fructele datorită îmbibării cu zahăr a acestora, după ce și-au pierdut apa. Prepararea în gospodărie a dulcețurilor, gemurilor și peltelelor necesită multă muncă, pe cînd produsele din comerț sînt ușor de procurat și cu valoare nutritivă aproape integral păstrată. Astfel, dulceața din comerț, datorită rapidității operațiilor de spălare, curățare și a utilajului special folosit, pierde numai 25% din vitamina C, restul păstrîndu-se ani de zile.

5.4.5. GRĂSIMILE ALIMENTARE

Grăsimile alimentare se împart după origine, în grăsimi de origine animală (unt, untură, slănină etc.), în grăsimi de origine vegetală (ulei de floarea soarelui, de germeni de porumb, de măsline, soia, dovleac etc.) și mixte (margarina).

Untul, grăsime emulsionată, ușor de digerat cînd este proaspăt, are o culoare galbenă deschisă, cel de vară fiind mai galben decît cel de iarnă, din cauza conținutului crescut în caroten. Culoarea și consistența untului proaspăt trebuie să fie uniformă, omogenă. La temperatura camerei, untul este de consistență moale, dar prin apăsare nu trebuie să lase picături de apă. Păstrat la rece, în untieră acoperită sau învelit în staniol, lipsit de zer, untul rîncezește mult mai greu decît cel care conține multă apă și este expus la aer, lumină și căldură. Untul acru, cu gust de brînză, denotă că a fost insuficient spălat și scurs la preparare. Untul amar, cu miros de săpun, denotă o saponificare parțială a grăsimilor prin acțiunea microorganismelor. Mucegăirea untului se datorează unor ciuperci și, deși porțiunea alterată poate fi îndepărtată, restul de unt rîncezește ușor. Untul nepasteurizat, fabricat din frișcă sau smîntînă, deși mai gustos, poate transmite boli grave ca: tuberculoza, bruceloza, salmonelozele etc.

Pentru gătit, se folosește untul topit (prăjit în tigaie) care, datorită pierderii complete a apei, se păstrează bine.

Untura, obținută prin topirea slăninii, se alterează sub acțiunea aerului, căpătînd un miros rînced, neplăcut și un gust acru-amar. Păstrarea unturii în garniță (cutie) de tablă cu capac este neigienică, deoarece acizii grași liberi atacă metalul, formînd un compus care accelerează oxidarea și rîncezirea grăsimii. Untura rezultată prin topirea slăninii nu se va adăuga peste altă cantitate veche, ci se va pune în vase mai mici, smălțuite, curate, uscate, bine închise. Grăsimea rămasă de la prăjit se răstoarnă într-un borcan curat, bine acoperit și se păstrează la rece, numai pînă a doua zi.

Uleiul vegetal mai des folosit este cel de floarea soarelui. Uleiul din germeni de porumb se recomandă să se consume mai ales crud, la salate, în regimurile hipertensivilor, ateroscleroticilor și în alimentația vîrstnicilor, avînd în vedere efectele sale hipocolesterolemiante.

Uleiurile vegetale pot fi apreciate după aspectul exterior și gust, cele de calitate fiind limpezi, de culoare gălbuie și fără miros, calități organoleptice care se modifică însă dacă sînt alterate.

Uleiurile vegetale se păstrează la întuneric și la rece. Prin încingere la o temperatură foarte ridicată, prăjire repetată sau conservare incorectă, uleiurile se descumpun, cele nerafinate rîncezind mai ușor, datorită conținutului mai mare în apă. Uleiul se alterează mai

Scanned with OKEN Scanner

greu dacă este bine rafinat şi dacă este păstrat în sticle mici de culoare închisă, pline pînă la dop şi ţinute la întuneric.

Margarina preparată din 75—80% ulei de floarea soarelui, parţial hidrogenat şi 20—25% acelaşi ulei natural la care se adaugă zahăr, amidon, lecitină şi sare, conţine 84% grăsimi. Întrucît se impregnează uşor cu orice miros din mediul ambiant, margarina trebuie ţinută în ambalaj. Se topeşte între 23—36°C.

5.5. FIZICO-CHIMIA PREPARĂRII ALIMENTELOR

5.5.1. GASTROTEHNIE MODERNĂ

a. GENERALITĂŢI

Pentru a transforma alimentele simple, uneori insipide sau indigeste, în preparate variate, gustoase şi cu digestibilitate crescută, se folosesc diverse tehnici culinare.

Primul act de tehnică culinară al omului a fost pregătirea unei fierturi din rădăcini şi frunze, pe care, îndemnat de frig, a simţit nevoia s-o bea caldă, observînd ulterior că adaosul a diverse boabe de cereale, lapte etc. o face consistentă şi hrănitoare.

« Gătitul » alimentelor este o tehnică, deoarece transformările se fac conştient, în vederea unui anumit scop. De aceea gastronomia — arta preparării şi prezentării mîncărurilor — trebuie să fie completată de *gastrotehnie*, ştiinţa transformărilor fizico-chimice ale alimentelor, prin pregătirea la cald.

Avantajele preparării culinare — dintre care esenţial este expunerea la căldură a alimentelor după diverse procedee — constau în faptul că hrana capătă calităţi igienice şi de digestie, pe care alimentele crude nu le posedă, acestea fiind deseori infectate cu bacterii sau paraziţi, sau greu atacabile de către sucurile digestive. Într-adevăr, unele produse nedigestibile în stare crudă trebuie supuse căldurii pentru a fi asimilate, aşa cum este cazul amidonului din cartofi, a cărui digestibilitate este de 50% în stare crudă şi de 95% după fierbere. Un alt avantaj al fierberii constă în distrugerea unor substanţe toxice ca avidina (antivitamină biotinică) din albuşul oului sau tiaminaza (ferment existent la unele specii de peşte, care este un factor de malnutriţie) a cărei prezenţă în cazul consumului de peşte crud distruge vitamina B, B_1.

Inconvenientul principal al preparării la cald a alimentelor îl constituie distrugerea vitaminelor, deoarece acestea nu rezistă temperaturilor ridicate; numărul lor este însă relativ redus şi tehnicile moderne reuşesc să reducă în bună măsură pierderile de vitamine.

Arta culinară cuprinde două tipuri de transformări alimentare. Primele, constau din prelucrări mecanice, chimice şi termice, care au ca scop ameliorarea digestibilităţii, a gustului cît şi combinarea alimentelor pentru a realiza feluri variate de mîncare.

Celelalte, cuprind tehnicile care au ca scop crearea de provizii prin protejarea alimentului de factorii de alterare prin operaţii complicate; acestea nu se realizează zilnic, deoarece cer timp şi un anumit utilaj. Datorită îmbunătăţirii continue a proceselor tehnologice, calitatea şi varietatea sortimentelor conservate din comerţ s-au îmbunătăţit şi diversificat. Simplificarea şi raţionalizarea treburilor gospodăreşti a fost rezultatul apariţiei produselor semifinite şi finite, care s-au impus în consum prin varietate, preparare ştiinţifică şi control sanitar riguros.

Transformările calităţilor senzoriale ale alimentelor conform gustului omului sînt însoţite şi de modificări în structura lor fizică şi chimică. Unul din rezultatele pregătirii culinare constă în modificarea consistenţei alimentului. Mestecarea, omogenizarea şi solubilizarea alimentelor au un rol esenţial în reglarea şi stimularea apetitului, adică în pregătirea digestiei (fig. 5.16). Omul nu poate distinge decît patru senzaţii gustative de bază: dulce, sărat, amar, acru, combinaţia acestora putînd da o gamă variată de impresii gustative. La diversificarea acestor impresii contribuie însă asocierea lor cu senzaţiile olfactive, concomitente, produse de alimente, asocierile determinînd rafinamentele gastronomice.

Temperatura are şi ea un rol determinant în savoarea alimentelor. Experienţele au demon-

strat că sensibilitatea gustului pentru dulce crește la temperatura de 36—40°C, cea pentru sărat şi amar se intensifică la temperaturi mai joase, iar perceperea senzaţiei de acru nu este influenţată în nici un fel.

Modul de pregătire culinară poate influenţa de asemenea savoarea alimentelor: astfel, carnea la grătar este mai apreciată ca gust datorită apariţiei unor produse cu calităţi senzoriale plăcute. Un gust mai agreabil capătă şi amidonul prin tratare termică, procedeu care îl transformă în zaharuri mai simple, dulci şi parţial caramelizate.

S-a constatat că senzaţiile agreabile — termice, tactile, olfactive şi gustative — produse de alimente, determină o creştere a secreţiei gastrice, iar calitatea şi cantitatea sucurilor digestive, de care depinde digestia, sînt în raport cu intensitatea senzaţiei de foame. O persoană căreia îi este foame, reacţionează prompt în faţa oricărei substanţe comestibile, nefăcînd diferenţă între alimente, în timp ce un om care a mîncat de curînd este mai pretenţios şi cu un apetit selectiv pentru alimentele deosebit de gustoase, motiv pentru care desertul este rezervat la sfîrşitul mesei.

Complexitatea compoziţiei alimentelor face ca aproape toate produsele cunoscute să fie combinaţii de cel puţin două principii nutritive. De exemplu, legumele nu conţin numai vitamine, carnea nu conţine numai protide, iar untul nu este compus numai din lipide. În schimb, nu există nici un aliment «complet», care să conţină toate principiile nutritive necesare omului, chiar laptele, aparent cel mai complet dintre ele, fiind totuşi lipsit de fier şi de suficientă vitamină C.

b. INFLUENŢA PREPARĂRII LA CALD A ALIMENTELOR

Prepararea la cald, sub diversele ei forme, stă la baza pregătirii culinare, stăpînirea gastrotehniei constînd deci în primul rînd în cunoaşterea transformărilor celor cinci principii de bază sub influenţa căldurii.

Protidele. Sînt cel mai bogat reprezentate în alimentele de origine animală: carne, peşte, brînzeturi, ouă.

Prin expunerea la cald, protidele se coagulează, modificîndu-şi structura fizică. Astfel, unui ou scufundat timp de 3 minute în apa care clocoteşte, i se opacifiază albuşul, gălbenuşul rămînînd nemodificat, rezultînd aşanumitul «ou moale». Dacă fierberea se prelungeşte timp de 6 minute, albuşul se coagulează complet, devine dur, iar gălbenuşul capătă o vîscozitate specifică («cleioasă»); dacă se fierbe timp de 10 minute, coagulează şi gălbenuşul, iar oul devine tare (răscopt).

În exemplul următor, arătăm (tocmai pentru a demonstra complexitatea alimentelor) compoziţia în principii nutritive a cîtorva dintre ele:

Alimente (100 g)	Proteine g	Glucide g	Lipide g	Vitamine		
				A provit.	B_1	C
Lapte	3,5	5	4	0,04	0,2	2
Brînză	20	1	2	—	0,2	0,1
Carne vacă	20	—	10	0,02	0,4	2
Ou integral	14	0,6	12	0,2	0,12	—
Pîine integrală	8	53	1	—	0,25	—
Făinoase	12	75	1,5	—	0,1	—
Cartofi	2	20	0,1	3	0,2	40
Morcovi	1	9	0,3	2,5	0,2	5
Varză	2	—	0,4	3	0,2	40
Mere	—	14	—	0,5	0,12	6
Caise	—	14	—	2	0,2	12
Struguri	1	18	1	0,003	0,1	6
Unt	0,5	0,5	86	1,05	—	—
Ulei	—	—	100	—	—	—

Scanned with OKEN Scanner

Coagularea poate fi întîrziată de diluarea proteinei respective. Astfel, gălbenuşul de ou coagulează la 70°C, dar diluarea cu bulion de carne ridică temperatura de coagulare la 80°C; dacă mediul de diluţie este laptele, compoziţia coagulează numai la cca 85°C. Pentru a realiza un amestec de lapte şi gălbenuş care să nu coaguleze nici la 85°C, laptele se îngroaşă întîi cu amidon şi apoi se adaugă gălbenuşul.

Protidele pot suferi însă modificări mult mai profunde în timpul unei expuneri prelungite la căldură. Astfel, prin fierberea prelungită a unei bucăţi de carne, protidele ţesutului conjunctiv (care face legătura între fibrele musculare) se solubilizează şi trec în apa de fierbere, modificări care uşurează digestia, deoarece în stomac ele vor fi mai uşor coagulate de acidul clorhidric şi descompuse de pepsină (fig. 5.16). Coagularea protidelor prin căldură înlocuieşte deci în parte coagularea acidă care are loc la nivelul stomacului, iar peptonizarea lor la cald, anticipează rolul fermenţilor digestivi, gastrici şi pancreatici.

Glucidele. Şi acestea suferă modificări sub influenţa căldurii. Amidonul, substanţa de bază din pîine, cereale, paste făinoase şi cartofi,

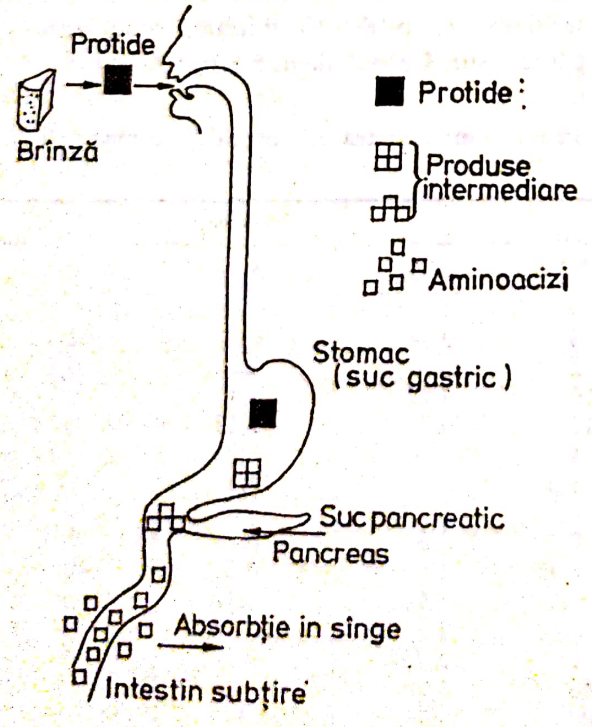


Fig. 5.16. Digestia şi absorbţia proteinelor

se obţine prin spălarea făinii sub un curent de apă rece. Granulele de amidon tulbură apa rece numai la fundul vasului, restul lichidului devenind translucid. O suspensie în apă de particule de amidon, încălzită la o temperatură apropiată de temperatura de fierbere, se transformă într-o substanţă cleioasă (gel de amidon), a cărei vîscozitate este dependentă de cantitatea de amidon.

La microscop, gelul de amidon se prezintă sub forma unor mici sfere, lipite între ele, acestea fiind de fapt granulele de amidon care au absorbit o cantitate enormă de apă, proprietate folosită pentru « legarea » supelor, cremelor, sufleurilor, sosurilor » etc.

Amidonul încălzit fără apă suferă cu totul alte transformări, devenind dextrină, care, supusă mai departe căldurii uscate, se transformă în caramel. Ca toate zaharurile încălzite într-un lichid, dextrina formează un gel; prăjită în grăsime foloseşte la prepararea « rîntaşului ».

Fierberea amidonului în apă este mult folosită întrucît îl face comestibil. Pastele făinoase, prin fierbere, îşi măresc volumul şi greutatea, producîndu-se şi o dextrinizare parţială, ceea ce explică atît gustul plăcut cît şi uşurarea digestiei. Amidonul crud nu este folosit în alimentaţie, deoarece nu poate fi atacat de sucurile digestive decît după transformarea sa, prin fierbere în gel.

Zaharurile se dizolvă în apă rece sau caldă. Topite în proporţie de 1,600 kg la 1 l apă, după o fierbere de 10 minute, se transformă în sirop, care, încălzit în continuare, pierde apa şi se îngroaşă. Continuînd încălzirea, masa devine brună prin caramelizare, procedeu mult folosit în cofetărie. Încălzit în continuare, caramelul îşi pierde gustul dulce-amar şi, transformîndu-se în cărbune, devine neutilizabil în alimentaţie.

Foarte multe alimente (carne, peşte şi, în cantităţi mai mari, legumele şi fructele) conţin urme de zaharuri, sub diverse forme. Prăjirea sau frigerea acestor alimente schimbă consistenţa şi aspectul lor exterior, crusta crocantă şi brună de la suprafaţă fiind zahăr caramelizat.

Zaharurile se extrag din fructe sau legume prin fierberea acestora (tăiate în mici bucăţele) în puţină apă.

Scanned with OKEN Scanner

Celuloza, substanță glucidică stabilă, greu atacabilă de enzimele digestive, formează scheletul lemnos al legumelor și fructelor și un înveliș al rețelei de celule vegetale, consolidat cu substanțe pectice. Prepararea la cald a legumelor urmărește dizolvarea și deci ușurarea digerării acestui ciment intercelular (celuloza).

Supuse la o fierbere prelungită, legumele își schimbă culoarea și se înmoaie prin dizolvarea pectinei, descompunerea unei părți din celuloză și gelificarea amidonului, prefaceri care ușurează digestia. De aceea fructele fierte (compot) sau coapte la cuptor se recomandă cu precădere în dietele celor cu sensibilitate a tubului digestiv.

Modificarea consistenței legumelor depinde de calitatea lor și de reacția mediului de fierbere. Durata prelungită de fierbere influențează negativ aspectul și valoarea nutritivă a legumelor și fructelor. Mediul alcalin al soluției de fierbere determină o frăgezire mai rapidă a vegetalelor și de aceea adaosul de bicarbonat de sodiu sau carbonat de amoniu ușurează fierberea legumelor, dar distruge unele vitamine.

Lipidele (grăsimile). Sub efectul căldurii, grăsimile solide se topesc, dar în intervalul

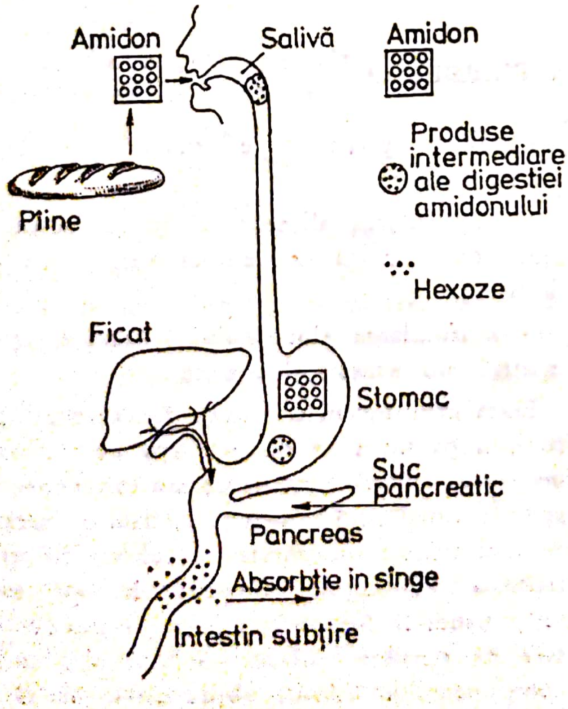


Fig. 5.17. Digestia și absorbția amidonului

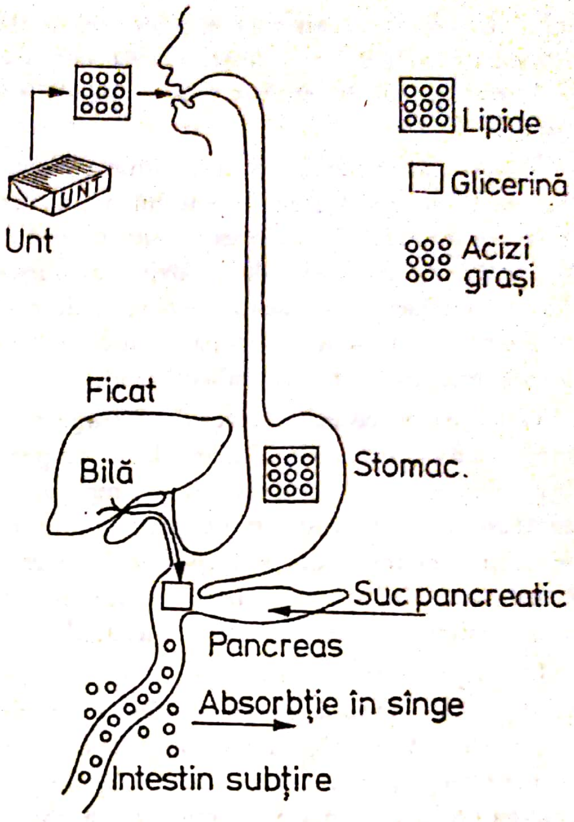


Fig. 5.18. Digestia și absorbția lipidelor

de timp în care mai există o cantitate de grăsime netopită în vasul așezat pe foc, temperatura rămîne constantă și specifică fiecărei grăsimi. Odată cu topirea ultimului rest de grăsime, temperatura crește brusc; astfel, în cazul untului, temperatura atinge cca 130°C, moment în care grăsimea fumegă.

Sub efectul căldurii, lipidele alimentare suferă o descompunere chimică în constituienții lor de bază — acizi grași și glicerină. Continuînd încălzirea, glicerina se transformă în acroleină, iar unii acizi grași se polimerizează sau formează peroxizi.

Aceste modificări, inevitabile în practica culinară uzuală, îngreunează digestia și irită tubul digestiv (fig. 5.18). Punctul critic, « de fumegare » al cîtorva grăsimi, este în medie următorul:

unt	120—130°C
margarină	130—140°C
untdelemn	200°C

Amestecate la cald cu amidon — făină, făină de porumb (zeamil) — grăsimile se emul-

sionează, dînd consistența specifică sosurilor. Preparate cu grăsimi încinse acestea sînt greu tolerate de cei cu stomacul sau ficatul sensibile.

Vitaminele. Vitaminele din alimente au o temperatură critică greu de determinat; factorii care pot influența distrugerea lor sînt numeroși, în funcție de condițiile de încălzire, de suprafața de contact cu oxigenul în timpul fierberii alimentului, cît și de calitatea vasului în care acesta este încălzit etc. (tabelul 5.6).

Oxidarea, în contact cu aerul, distruge vitaminele într-o măsură mai mare decît temperatura ridicată, dar și prelungirea timpului de încălzire duce la distrugerea parțială a vitaminelor. Legumele cedează apei de fierbere o bună parte din vitamine; fierberea lor în vase sub presiune reduce însă mult pierderile.

Untul prăjit excesiv în tigaie (pînă la fumegare) se descompune chimic și pierde complet vitaminele A și D, motiv pentru care, în alimentația rațională și în dieta copiilor, se adaugă untul proaspăt peste mîncarea fierbinte, în momentul consumării.

Sărurile minerale. Alimentele de origine animală sînt bogate în săruri de sodiu, în timp ce vegetalele conțin mai ales săruri de potasiu. Laptele, brînzeturile și gălbenușul de ou sînt bogate în calciu, iar cărnurile «roșii» și majoritatea legumelor verzi conțin fier. Majoritatea mineralelor sînt în bună parte cedate de alimente apei de fierbere, care este indicat deci să fie folosită la prepararea supelor și sosurilor.

5.5.2. PREGĂTIREA ALIMENTELOR PRIN DIVERSE METODE

Problema pregătirii rapide a unei mîncări prezentabile ca aspect și cu valoare nutritivă intactă impune cunoașterea a patru metode de utilizare a căldurii:

— fierberea în apă, la circa 100°C;

— fierberea prin înăbușire în vapori de apă;

— frigerea sau coacerea la temperatură de 300°C;

— prăjirea în grăsime încinsă pînă la fumegare (cca 200°C).

TABELUL 5.6

INFLUENȚA FACTORILOR DE MEDIU ȘI DE TEHNICĂ CULINARĂ ASUPRA VITAMINELOR DIN ALIMENTE

Factori \ Vitamine	A	Provitamină A (caroten)	B_1	B_2	C	D
Alcalinizarea			++	+	+++	
Căldura			+	0	+	
Fierbere	+	0	+	0	+++	
Învechirea		+			+	
Lumina				0	+	(formată sub influența razelor ultraviolete)
Oxidarea	+		0	0	+++	
Prăjirea	++					
Spălarea			0	+	++	
Uscarea					++	

Legenda:

0 = fără influență asupra vitaminei
\+ = influență negativă de 25—30%
++ = influență negativă de 50—60%
+++ = influență negativă de 75—100%

a. FIERBEREA

Fierberea poate fi efectuată prin două tehnici diferite:

— scufundarea alimentului în apă rece și creșterea treptată a temperaturii pînă la fierbere;

— scufundarea alimentului în apă în momentul cînd aceasta clocotește.

Dacă introducem o bucată de carne în apă rece, după un sfert de oră, apa devine roz, deoarece materiile colorante din carne trec în apă. În cazul cînd carnea este tăiată în bucăți, ceea ce mărește suprafața de contact cu apa, trecerea substanțelor minerale în apă este mult ușurată. Adaosul sării de la început în apa de fierbere, mărește solubilitatea unor componenți ai cărnii, obținîndu-se astfel o supă și mai concentrată.

Scanned with OKEN Scanner

Carnea introdusă în apa clocotită nu mai colorează apa, deoarece protidele de la suprafaţa cărnii se coagulează brusc într-o peliculă impermeabilă care împiedică eliminarea substanţelor din carne. Deci, din punct de vedere gastrotehnic folosirea acestor două metode de fierbere duce la rezultate total diferite. Astfel, pentru a obţine o supă gustoasă carnea va trebui fiartă de la început în apă rece sărată, iar temperatura apei să se ridice încet. Cînd temperatura depăşeşte 66°C, suprafaţa cărnii se coagulează şi substanţele sînt eliminate în apa de fierbere, formînd « spuma », de nuanţă cenuşie, care trebuie îndepărtată, deoarece sub efectul unei fierberi prelungite protidele din spumă tulbură lichidul. Solubilitatea interesează mai ales ţesutul (conjunctiv) care reuneşte fibrele musculare, acestea desfăcîndu-se sub formă de fascicule uşor separabile după fierbere (dau aspectul cărnii « rasol »).

Lichidul obţinut, bogat în săruri minerale şi cu gust plăcut este « bulionul » de carne, căruia de obicei, i se mai adaugă sare şi legume, care îi dau un gust şi mai bun mărindu-i şi valoarea nutritivă. În cursul fierberii prelungite (uneori cîteva ore), se adaugă din cînd în cînd apă caldă, pentru a compensa evaporarea produsă, iar la sfîrşit, pentru a obţine o supă limpede, se strecoară bulionul printr-un tifon umezit.

În schimb, pentru a obţine un rasol gustos care să păstreze în mare parte principiile nutritive şi gustul cărnii, trebuie să punem o bucată mai mare de carne în apă clocotită, eventual acidulată cu foarte puţin oţet, procedeu care grăbeşte coagularea proteinelor de la periferia cărnii, reducînd pierderile în săruri minerale şi substanţe extractive. În timpul fierberii sub presiune se petrec aceleaşi fenomene, dar pierderile în săruri minerale sînt mai reduse.

Prin fierbere, carnea îşi pierde parţial din apa de constituţie (cca 30—40% din greutatea ei), iar înainte ca temperatura să ajungă la 60°C, difuzează şi sărurile minerale. Dacă fierberea continuă, scăderea în greutate a cărnii devine şi mai mare decît în cazul fierberii rapide în apă clocotită. Astfel, în prima oră de fierbere, dintr-un rasol de 1/4 kg se pierd cca 85% din substanţele extractive, iar după 3 ore de fierbere pierderile ajung la 88,9% pentru sărurile minerale şi 93,5% pentru substanţele extractive. Ţesutul care leagă fibrele musculare între ele este transformat în gelatină, care difuzează în supă, astfel încît, în cca 3 ore, 40% din ţesutul de legătură a cărnii se găseşte în bulion.

Un litru de bulion preparat dintr-un kg carne de vacă fără os, conţine în medie:

— materii albuminoide	7,50 g
— peptone	5,30 g
— substanţe colorante	4,60 g
— săruri minerale solubile	3,76 g
— gelatină	1,72 g
— glicogen	1,40 g
— baze de creatinină	0,90 g
— albumoze	0,48 g
— săruri minerale insolubile	0,38 g
— xantină şi baze xantinice	0,25 g
— acid lactic	0,20 g
— taurină	0,12 g
— inositol	0,04 g

b. FIERBEREA PRIN ÎNĂBUŞIRE ÎN VAPORI DE APĂ

Este o altă metodă de pregătire a cărnii, care se efectuează într-un vas cu puţină apă, bine acoperit cu un capac greu, sub care se menţine un circuit continuu de vapori. Lichidul se evaporă prin fierbere iar în contact cu capacul mai rece, se condensează sub formă de picături ce recad în vas.

Pentru ca preparatul să aibă un gust deosebit se rumeneşte mai întîi carnea, iar în apă se pun legume şi verdeţuri aromate sau condimente.

Prin această metodă, durata de fierbere scade, ţesutul de legătură al cărnii se solubilizează, rezultînd un suc gustos.

c. FRIGEREA SAU COACEREA (cca 300°C)

Se realizează prin mai multe metode:

Frigerea la grătar are loc prin expunerea alimentului la căldura degajată prin arderea

cărbunilor încinși sau de către infragril prin intermediul grătarului. Se impune respectarea unor condiții: grătarul să fie foarte încins, iar bucata de carne să aibă grosimea de cca 3 cm, deoarece o felie mai subțire se poate carboniza, iar una mai groasă nu va fi pătrunsă suficient.

În timpul frigerii coagulează mai întîi proteinele și apoi se caramelizează zaharurile pe care le conține carnea, formîndu-se o crustă brună care împiedică irosirea substanțelor sapide din friptură. Se recomandă ca friptura să se săreze numai după frigere, deoarece sărarea înaintea frigerii extrage sucul cărnii, obținîndu-se o friptură prea uscată și sărăcită de substanțe nutritive.

Pentru a evita lipirea cărnii de grătar, acesta se unge cu grăsime care la încălzire se topește și se scurge printre grile, fără să se descompună; dacă friptura, mai ales grasă, se frige pe o plită unsă, are loc o prăjire ce descompune grăsimile.

Friptura la grătar pentru a fi reușită, trebuie să rămînă suculentă și de culoare roz în interior. Ea este bine pătrunsă și trebuie să fie luată de pe grătar, cînd apar pe suprafața ei picături roz (cărnurile albe sînt bine fripte cînd apare la suprafață sucul complet alb).

La frigerea peștelui, bucățile se așază de asemenea pe un grătar uns și bine încins; înaintea frigerii se va străpunge peștele cu vîrful cuțitului în cîteva locuri pentru ca pielița să nu plesnească.

Frigerea cărnii în vas de fontă neuns este folosită mai ales în regimuri dietetice; prin ungerea cu grăsime a vasului, carnea devine iritantă, îmbibîndu-se cu grăsime descompusă.

Frigerea la frigare diferă de frigerea la grătar sau tigaie, prin faptul că frigarea cu bucata de carne se învîrtește deasupra focului (jarului), astfel încît căldura degajată prin arderea cărbunilor sau de aparatul Infragril cuprinde uniform suprafața bucății de carne. Pentru ca albuminele de la suprafață să se coaguleze și glucidele să se caramelizeze, ca și în cazul pregătirii la grătar, sarea se va adăuga numai înainte de consumare.

Dacă frigerea se oprește imediat ce crusta s-a rumenit, se constată că bucata de carne este crudă în interior. Pentru ca rumenirea exterioară să corespundă cu frigerea în profunzime, se va stropi des friptura cu unt topit, ceea ce determină ca pelicula de grăsime astfel formată să împiedice carbonizarea zaharurilor din crusta cărnii. Preparatele

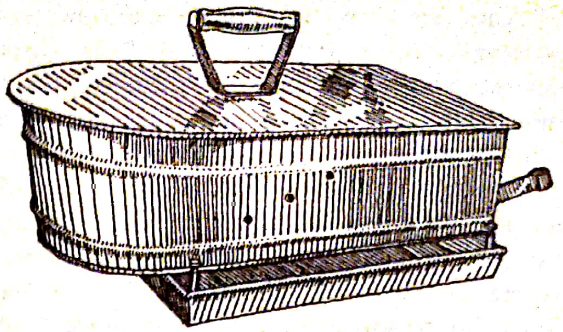


Fig. 5.19. Tip modern de grătar acoperit care nu scoate fum.

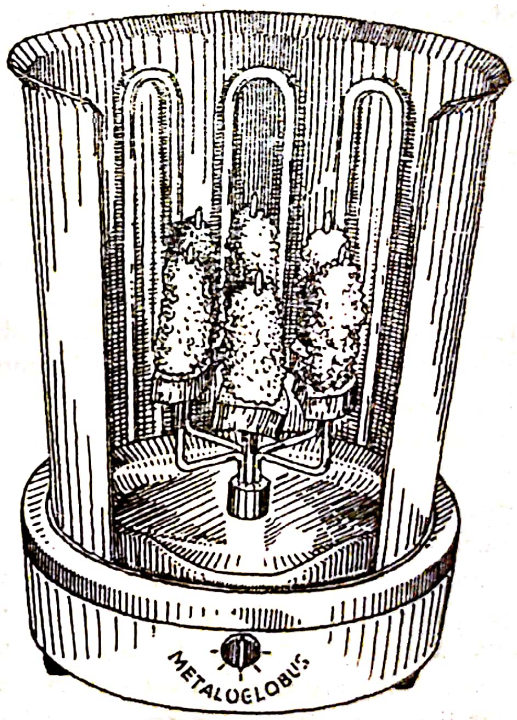


Fig. 5.20. Aparat modern « infragril » pentru frigerea cărnii (la frigare).

Scanned with OKEN Scanner

fripte la frigare (în aparatul « Infragril ») păstrează atît substanţele nutritive cît şi gustul cărnii.

Coacerea la cuptor permite prepararea unei bucăţi de carne mai mari; aceasta se unge cu grăsime şi se aşează într-o tavă de metal sau teracotă, cu puţină apă. În cuptor temperatura creşte pînă la 300°C, permiţînd coagularea şi caramelizarea crustei de la suprafaţa cărnii. Fenomenele fizico-chimice pe care le suferă carnea sînt identice cu cele existente în procesul de frigere la frigare. Pentru evitarea carbonizării, suprafaţa cărnii se unge cu sosul din tavă care conţine constituenţi sapizi şi nutritivi ai cărnii şi grăsime.

Prepararea cărnii în cuptor, la temperatură înaltă este mai rapidă, dar pierderile în greutate sînt mai mari.

d. PRĂJIREA ÎN GRĂSIME

Acest mod de preparare impune scufundarea alimentelor în grăsime încinsă pînă la fumegare, adică apropiată de temperatura ei critică de descompunere chimică. Pentru a obţine o prăjire corectă, alimentul (carne sau legume) trebuie tăiat în bucăţi, favorizînd astfel pătrunderea căldurii în interiorul bucăţii înainte de rumenirea crustei formate la suprafaţa cărnii. De asemenea, înainte de a fi introdus în grăsimea încinsă, alimentul se şterge cu o cîrpă uscată. În cazul peştelui, de obicei acoperit cu un strat de mucus, ştergerea suprafeţei nu este suficientă şi de aceea bucăţile se vor pudra cu făină.

Oricare ar fi modul de pregătire al cărnii, porţionarea (fig. 5.21) în vederea preparării diverselor feluri, se face cu un utilaj de bucătărie (fig. 5.22) cît mai variat şi mai complet.

*

Crusta rumenă, crocantă şi gustul special al alimentelor prăjite se datorează zaharurilor de la suprafaţă, caramelizate prin încălzirea la circa 190°C într-un mediu lipsit de apă. În cazul alimentelor pudrate cu făină, apare întîi dextrina, care ulterior se transformă în caramel.

Grăsimea prăjită îmbibă crusta de la suprafaţa cărnii făcînd-o greu permeabilă pentru sucurile digestive. În plus, este favorizată distrugerea vitaminelor. Pierderile în vitamine se pot compensa prin consumarea alimentelor prăjite cu unt proaspăt şi adăugînd la servire verdeţuri tocate sau lămîie.

Caramelizarea zaharurilor de la suprafaţa alimentului prăjit este cu atît mai rapidă cu cît temperatura băii de grăsime este mai ridicată. Pentru prăjit se vor prefera untdelemnul şi untura, care fiind grăsimi relativ pure pot atinge temperaturi mai ridicate, fără să se descompună. Grăsimile brute de origine animală nu îndeplinesc condiţiile optime pentru o prăjire corectă, deoarece conţin apă, iar amestecul apă-grăsime nu atinge temperatura de 190°C. Astfel, untul nu este indicat pentru prăjire, deoarece se descompune (fumegă) la 130°C, temperatură la care caramelizarea nu are loc (caramelizarea începe la 160°C). De aceea se foloseşte untul topit care se obţine menţinînd untul timp de aproximativ o oră la o temperatură de circa 90°C. Untul conţine în zer acid lactic care la această temperatură coagulează proteinele zerului. Acestea se depun sau se ridică la suprafaţă sub forma unei spume. După decantare sau înlăturarea spumei formate se obţine untul topit (untul pur) care poate fi încălzit pînă la 190°C fără să se descompună şi, deci, poate fi folosit pentru prăjirea alimentelor.

Înainte de prăjire, alimentul poate fi înmuiat într-o cocă foarte subţire compusă din făină, apă (sau lapte) şi ou, compoziţie care este de fapt aluatul de clătite. Procesele fizice şi chimice care se petrec determină următoarele transformări: oul se coagulează, amidonul din făină se transformă în gel şi se îngroaşă, apoi se caramelizează, suprafaţa se colorează auriu, apoi rumen şi devine crocantă. Cu excepţia crustei, în realitate, preparatul nu este prăjit, pentru că în interior bucata de carne sau de peşte e de fapt fiartă înăbuşit.

Uneori, în compoziţia aluatului de clătite se poate adăuga sifon în loc de apă, formîndu-se

astfel o crustă mai aerată și mai ușoară, datorită bulelor de bioxid de carbon din interiorul peliculei de aluat. Pentru a obține un înveliș și mai poros, sifonul poate fi înlocuit cu drojdie de bere.

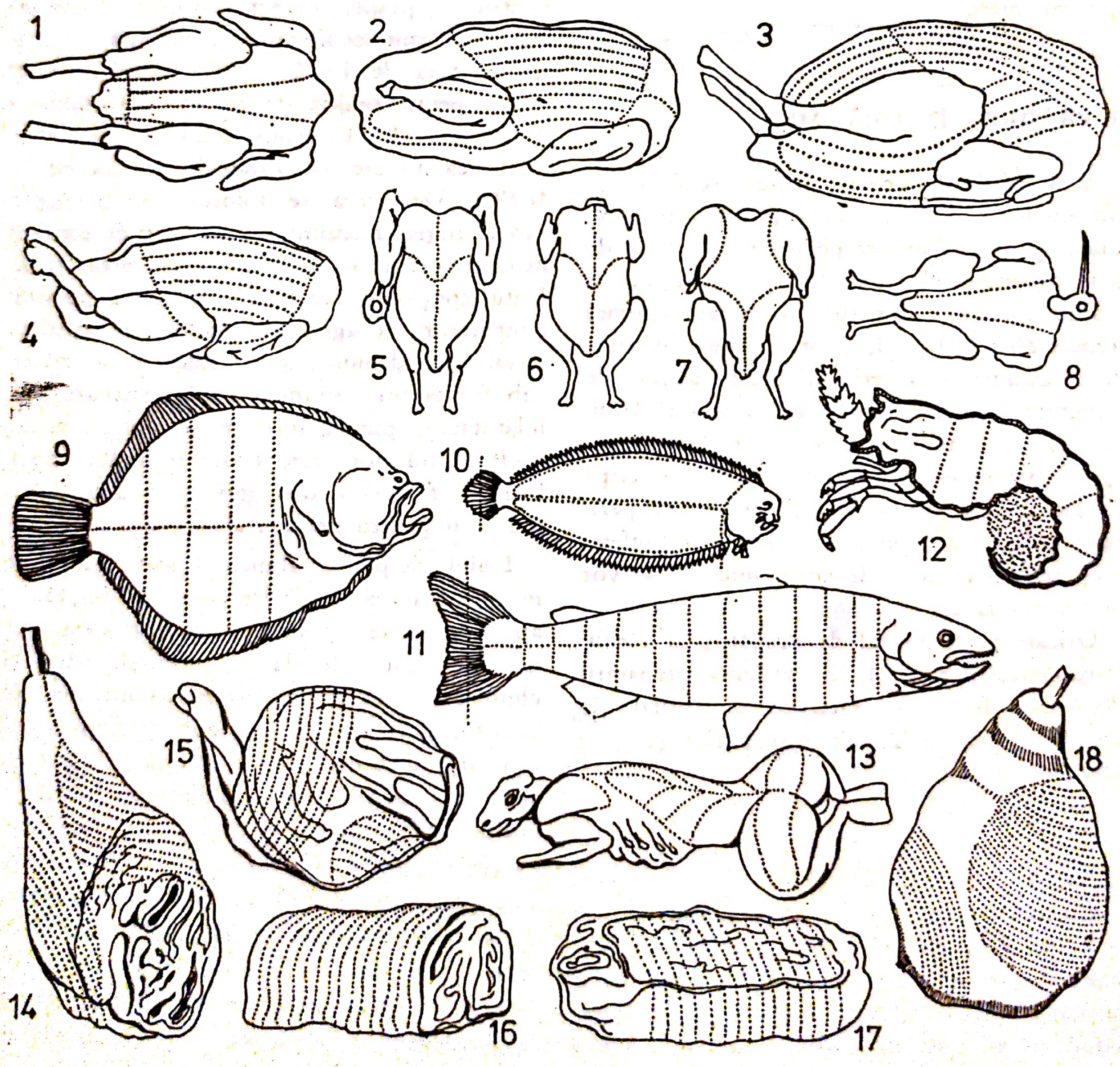
La prepararea unui « pané », amestecul crocant al crustei prăjite va fi format din făină, ouă bătute și pesmet, care, în contact cu grăsimea fumegîndă, se caramelizează.

5.5.3. TRANSFORMĂRI FIZICO-CHIMICE PRODUSE ÎN CURSUL PREGĂTIRII DIVERSELOR ALIMENTE

a. PROTIDELE

Ouăle pregătite la cald coagulează, modificările consistenței albușului și gălbenușului

Fig. 5.21. Modalitățile de tăiere a păsărilor, vînatului, peștelui, cărnii:
1. pui (de găină); 2. gîscă; 3. curcă; 4. rață; 5. porumbel; 6. rață cîriitoare, lișiță; 7. potîrniche; 8. becață; 9. calcan; 10. limbă de mare; 11. somon; 12. langustă; 13. iepure; 14. jigou (de berbec); 15. spată de oaie; 16. bucată de carne de la șale (la vițel, căprioare); 17. file de vacă; 18. jambon



Scanned with OKEN Scanner

fiind dependente de temperatură, de gradul de diluție și de diversele adaosuri.

Albușul nediluat începe să coaguleze aproape de 60°C și se întărește la 80°C, iar gălbenușul începe să coaguleze la 65°C și se solidifică la 70°C. Oul integral se coagulează mai repede decît gălbenușul izolat.

Zahărul ridică temperatura de coagulare proporțional cu cantitatea adăugată. Astfel, dacă se adaugă 90 g zahăr la 100 g albuș, temperatura de coagulare crește de la 60° la 85°C. Pentru a obține spuma de albuș, zahărul se va pune în amestec spre sfîrșitul operației de batere, deoarece, pus la început, întîrzie coagularea peliculei de proteine ce învelește bulele de aer, și deci prelungește timpul de obținere a unei spume stabile. Zahărul conferă consistență spumei de albuș, coaptă la cuptor (bezele, mereng).

Adăugarea unui gram de sare la 40 g albuș nu modifică aspectul opac al spumei, dar o face să se înmoaie mai ușor.

Lichidul in care este diluat albușul poate contribui la coagulare, dacă este bogat in săruri minerale.

Prin adăugarea unei mici cantități de oțet in apa de fierbere se obține coagularea mai rapidă a proteinelor; este cazul « ochiurilor românești » și al peștelui care nu se fărîmițează la fierbere în apă acidulată. Așa se explică și faptul că ouăle proaspete coagulează mai repede decît cele vechi, care, datorită pierderilor de bioxid de carbon, prin învechire, au o aciditate mai scăzută.

Conținutul bogat în lipide fosforate (lecitine) al gălbenușului de ou se prezintă sub formă emulsionată. Emulsia este compusă dintr-o dispersie de picături extrem de fine ale unui lichid în altul. Un exemplu de emulsie este maioneza preparată din gălbenuș și untdelemn. În arta culinară se folosesc pentru realizarea emulsiilor gălbenușul, oul întreg, muștarul, gelul de amidon, laptele praf fără zahăr, decoctul de ceapă ș.a.

Digestibilitatea ouălor depinde de modul de pregătire, ouăle fierte fiind mai ușor de digerat decît cele prăjite.

O omletă ușor digestibilă se prepară improvizînd o baie de apă prin cufundarea unui vas mic într-un vas mai mare umplut cu apă.

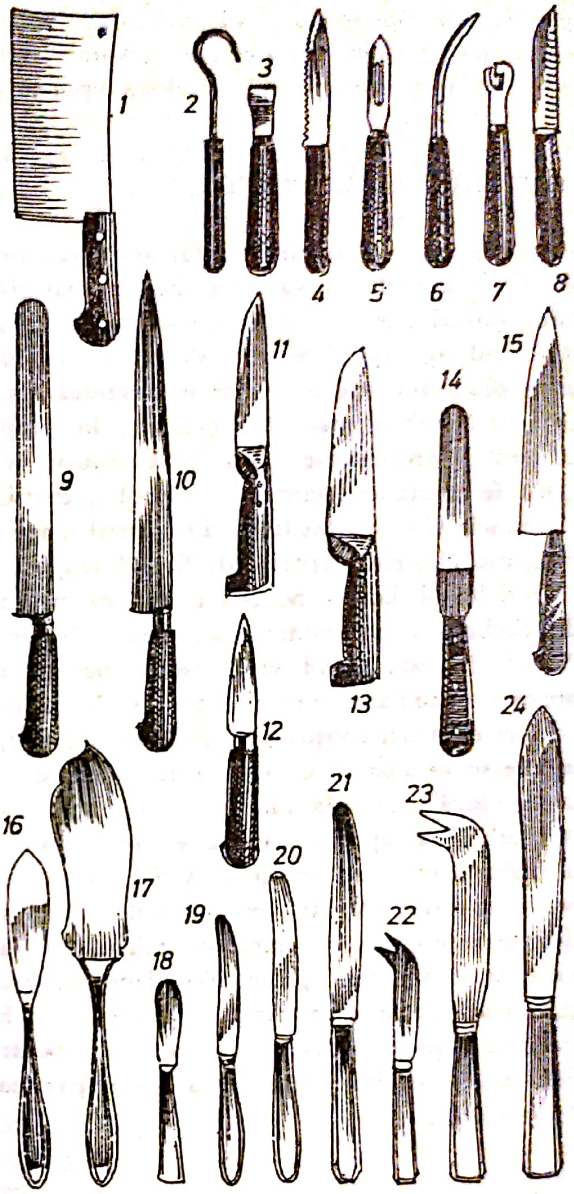


Fig. 5.22. Cuțite de bucătărie și de masă:
1. satir; 2. pentru scoici; 3. pentru curățat și tăiat coaja (la portocale, lămii); 4. pentru lămîi; 5. pentru curățat zarzavaturi; 6. cuțit « a pomélo », 7. pentru tăiat zimți la lămii; 8. pentru pîine; 9. pentru tăiat jambonul; 10. cuțit de bucătărie cu lamă subțire; 11. pentru tăiat păsări; 12. pentru serviciu; 13. cuțit de măcelar; 14. cu spatulă; 15. de bucătărie; *Cuțite de masă:* 16. pentru pește; 17. pentru înghețată; 18. pentru unt (sau tartine); 19, 20. pentru desert; 21. de masă; 22, 23. pentru brînză; 24. cuțit-ferăstrău.

Oul bătut cu lapte se răstoarnă în vasul mic uns cu unt și apoi ambele vase se acoperă cu un capac. În acest caz, coagularea oului se face lent datorită căldurii transmise treptat

Scanned with OKEN Scanner

prin stratul de apă al băii, împiedicîndu-se astfel și ridicarea temperaturii grăsimii din vas pînă la punctul critic, de descompunere.

b. PRODUSELE LACTATE

Gustul fad al laptelui se datorează sărurilor de calciu. Laptele din care s-a eliminat majoritatea sărurilor minerale pierde culoarea albă, devenind aproape limpede. Prin fierbere, o parte din proteinele din lapte se coagulează și se separă sub forma unei pelicule, în timp ce restul proteinelor coagulează numai în urma fermentației lactice. În timpul fierberii, vitaminele C și B_2 din lapte sînt parțial inactivate, mai ales dacă laptele este fiert descoperit.

Deși lichid, laptele nu este folosit ca mediu de fierbere uzual pentru legume și fructe. Totuși, în cazul cînd se folosește, pentru a preveni coagularea proteinelor din lapte în contact cu acizii conținuți în fructe și legume, laptele se va adăuga treptat la legumele gata fierte, încălzirea rămînînd sub temperatura de fierbere a laptelui, sau se va amesteca în prealabil laptele cu amidon. Astfel, sucul de roșii încorporat treptat într-un sos alb, compus din lapte îngroșat cu amidon (făină), nu va provoca coagularea proteinelor laptelui, așa cum s-ar întîmpla în cazul cînd acesta ar fi simplu. Laptele, amestecat cu amidon, poate fi folosit la gratinat, rumenit sau la prepararea unor sosuri.

c. GLUCIDELE

Cerealele și derivatele au drept constituent procentual important amidonul, folosit curent sub formă de făină cu următoarele scopuri:

— de a « îngroșa » diverse amestecuri lichide (sosuri, supe, creme);

— de a forma geluri de legătură (în sufleuri și budinci);

— de a conferi un gust special mîncării, prin rumenire (rîntaș).

Proteina cerealelor are proprietatea să crească elasticitatea aluaturilor după frămîntare, iar prin coagulare, la căldură, dă acestora o anumită consistență.

Amestecat cu apă și încălzit, amidonul se umflă și formează un gel. Dacă amestecul se agită, gelificarea începe la o temperatură mai joasă, particulele cele mai mari umflîndu-se cu precădere. Pentru obținerea unui gel mai legat, temperatura trebuie crescută în jur de 90°C. Temperatura la care are loc gelificarea este mai joasă, dacă apa de diluție este mai săracă în săruri.

Gelul variază ca aspect după diversele feluri de amidon: cel de porumb formează un gel albicios, cel de cartofi, un gel transparent, cel de orez, unul translucid, iar amidonul de grîu un gel mai opac.

Amidonul rumenit se umflă mai puțin în aceleași condiții de diluție și temperatură decît cel nerumenit. Deci, în practica culinară, pentru a obține un sos consistent este necesar să se mărească cantitatea de făină.

Adaosul de acizi: suc de lămîie, oțet etc. în timpul formării unui gel, duce la descompunerea parțială a amidonului, fenomen accelerat de ridicarea temperaturii și de prelungirea duratei de încălzire. Gelul format în aceste condiții este însă mai puțin dens, motiv pentru care substanțele acide vor trebui adăugate după fierberea sosului. Zahărul subțiază de asemenea gelurile în raport cu cantitatea adăugată: un adaos de peste 60 g zahăr la un gel cu o proporție de 95% apă, fiert la 90°C, transformă gelul în sirop.

Amidonul rumenit este deosebit de apreciat în arta culinară, din cauza gustului dulceag. Rumenirea fără apă a amidonului duce la colorarea și ameliorarea gustului sosurilor și aluaturilor de patiserie.

Dextrinizarea (rumenirea) făinei fără apă, cu grăsime, duce la îngălbenirea amidonului și dacă încălzirea continuă, culoarea se închide, devenind brună, prin formarea de caramel. Dacă peste această compoziție gălbuie sau brună, se adaugă apoi, treptat, un lichid rece, iar compoziția se încălzește mai departe, se obțin sosuri cu gusturi diferite, după lichidul de diluție adăugat (supă de carne, de pește, lapte, suc de roșii). Pentru gust se adaugă în sos condimente ca: ceapă, verdețuri, piper, cimbru etc.

Dacă se prăjește ceapa împreună cu făina, iar compoziției respective i se adaugă un lichid

de diluție, se obține « rîntașul », amestec deosebit de iritant pentru stomac pentru că prelungește digestia și mărește secreția de suc gastric.

În dietetică, rîntașurile sînt interzise celor cu sensibilitate digestivă, deoarece grăsimea se descompune și îmbibă amidonul și alimentele pregătite cu sos cu rîntaș, făcîndu-le astfel greu digestibile.

Amidonul din făină este componentul de bază al aluaturilor și produselor de patiserie. Făina compusă din amidon și proteine (gluten) formează armătura aluaturilor coapte. Proteinele joacă rolul scheletului care susține granulele de amidon, ce se umflă proporțional cu cantitatea de lichid cu care au fost amestecate. Lichidul care se adaugă constituie dizolvantul pentru zahăr, pentru sărurile solubile și pentru proteine, favorizînd fermentația determinată de drojdia de bere sau praful de copt. În prezența zahărului, bioxidul de carbon se eliberează mai încet. În rețetele în care zahărul este adăugat în cantitate destul de mare ca să nu se dizolve complet, se reține bioxidul de carbon în timpul prelucrării aluatului, acesta devenind astfel mai aerat, mai pufos.

Grăsimile frăgezesc produsele de patiserie și aluaturile, dar nu se dizolvă, ci sînt absorbite la suprafață formînd pelicule fine. Prin frecarea grăsimii cu zahăr se încorporează și aer, ceea ce face ca aluatul să devină și mai pufos.

Ouăle îmbunătățesc gustul și determină consistența prăjiturilor. Gălbenușul și albușul, adăugate împreună, cresc elasticitatea aluatului, iar lecitina gălbenușului are proprietăți emulsionante asupra grăsimilor.

Proprietățile spumei de albuș de a încorpora aer și a face să crească aluatul determină frăgezimea și porozitatea produselor de patiserie. Temperatura influențează mult reușita preparatelor de patiserie, deoarece particulele proteice se îmbibă cu apă, mai repede la cald, iar zahărul devine mai solubil.

Temperatura din interiorul aluaturilor, în timpul coacerii la cuptor, nu depășește în general 100°C. Pentru a rămîne fragede și spongioase (poroase), aluaturile trebuie să rețină apa și de aceea nu este permis să se depășească la copt temperatura menționată. În schimb, pentru a obține un aluat crocant, temperatura trebuie să depășească punctul de fierbere a apei. Crusta de la suprafața aluatului atinge foarte repede 100°C și devine densă prin evaporarea apei, în timp ce temperatura continuă să crească. O rumenire cu aspect frumos se obține la temperaturi sub 150°C. În funcție de conținutul lor în grăsime, de porozitate și de ușurința dezintegrării în contact cu sucurile digestive, aluaturile sînt mai ușor sau mai greu digestibile.

Aluatul fiert conține grăsime fiartă, neprăjită și se pune la cuptor pe o tavă neunsă, ceea ce îl face ușor digerabil.

Aluatul de tartă este lipsit de apă, de aceea amidonul nu se transformă în gel ci numai se rumenește. Tartele formate dintr-un strat subțire de aluat se coc timp de cinci-șase minute, astfel încît grăsimea nu se descompune și deci tartele se digeră ușor.

Aluatul de biscuiți, în compoziția căruia intră untul topit în baie de apă și albuș bătut spumă, se digeră foarte ușor. În cursul digestiei, scheletul aluatului, format din albuminele albușului coagulat la cuptor, este dezintegrat eliberînd astfel granulele de amidon dextrinizat sub forma unei pulbere fine, ușor de digerat. Dimpotrivă, aluatul dospit care conține o proporție mare de grăsimi și necesită o coacere prelungită, pînă la descompunerea grăsimilor, nu poate fi recomandat suferinzilor digestivi; mai ales proaspăt, fiind prea gras, are tendința de a forma aglomerate de aluat în stomac, ceea ce îngreunează mult digestia.

Aluatul foilor de plăcintă, mai ales cu umplutură de nuci, alune sau marmeladă, consumat cald, ca și « foietajul » (aluat franțuzesc în foi unse cu unt topit), fac parte din categoria preparatelor de patiserie indigeste.

d. LEGUME ȘI FRUCTE

Sînt formate dintr-un schelet lemnos de celuloză, care reține sucul bogat în glucide, săruri minerale și vitamine. Deoarece vitaminele sînt depozitate mai ales în foile și straturile periferice ale legumei sau fructului,

se recomandă consumarea acestora cu coajă sau curăţirea în strat subţire.

Sărurile minerale şi vitaminele hidrosolubile se dizolvă împreună cu mici cantităţi de zaharuri, în apa de fierbere. Vitamina C este distrusă mai ales prin adaosul de bicarbonat de sodiu şi expunere la aer. Vitaminele A şi D se pierd în cantităţi relativ mici la fierbere, dar la prăjirea în grăsime se distrug. Vitamina B se pierde în proporţie de 20% prin fierbere obişnuită, în timp ce vitamina C se pierde în cantitate de 50% sau este distrusă. Pentru a împiedica pierderile în vitamine vor fi evitate păstrarea în apă un timp îndelungat ca şi fierberea prelungită a fructelor sau legumelor. Acestea vor fi curăţate deci numai înaintea preparării.

De obicei, se recomandă fierberea legumelor în aburi, procedeu prin care alimentul îşi păstrează gustul şi majoritatea calităţilor nutritive sau înăbuşirea legumelor într-o cantitate mică de lichid fierbinte, într-un vas perfect acoperit. Fierberea legumelor se face în apă clocotită, eliminîndu-se astfel oxigenul care distruge vitamina C. Se recomandă fierberea legumelor şi fructelor la foc iute în vase acoperite.

Deoarece vitamina C se conservă mai bine în mediu acid este indicată adăugarea de lămîie sau oţet la salate, îndată după pregătire. Pentru evitarea oxidării vitaminelor şi mai ales a vitaminei C, vegetalele bogate în vitamina C vor fi pregătite cu ustensile inoxidabile.

e. PĂSTRAREA VITAMINELOR

Pentru păstrarea vitaminelor se va ţine seama de următoarele:

— Păstrarea în timpul iernii a cartofilor şi altor legume se va face prin depozitarea lor într-o cameră în care temperatura nu va scădea sub +5°C, în acest mod conservîndu-se pînă la primăvară cca 40% din conţinutul în vitamina C.

— Varza murată, pentru a fi o sursă bogată de vitamina C, trebuie pregătită de la început cu 10 picături de acid lactic la litru de saramură.

— Fierberea legumelor şi zarzavaturilor se recomandă a se face pe cît posibil în vase sub presiune sau în aburi. De asemenea, este recomandabilă coacerea în cuptor, procedeu prin care vitamina C este distrusă mai puţin.

— Mîncarea nu se va fierbe mai mult decît este nevoie, iar mîncărurile gata preparate nu se vor încălzi de mai multe ori.

— Pentru a revitaminiza mîncărurile şi supele, se adaugă înainte de a fi servite frunze verzi de pătrunjel sau mărar, suc de lămîie, unt proaspăt, smîntînă sau gălbenuş de ou, acestea fiind surse relativ bogate în vitamine.

— Grăsimile nu se vor prăji pînă la fumegare.

— Nu se va folosi sistematic uleiul de parafină la pregătirea mîncărurilor în cura de slăbire, deoarece favorizează eliminarea vitaminelor A, D etc. din organism, neresorbite.

Iarna, cînd zarzavaturile şi fructele proaspete sînt mai rare, necesarul zilnic de vitamine se va asigura consumînd cît mai des salate de crudităţi, preparate din andive, varză, ţelină, morcov, mere etc. sau unele preparate cunoscute ca fiind bogate în vitamine cum sînt:

Ceai de măceşe. 10—15 g boabe de măceşe uscate se spală cu apă rece, se scurg, se introduc într-un vas cu apă clocotită (cca 200 ml) şi se fierb 10 minute. Se ia apoi vasul de pe foc şi se lasă 4—5 ore acoperit, după care ceaiul se strecoară prin tifon. Se consumă un pahar pe zi, rece sau cald; se păstrează la rece maximum 24 de ore. Măceşele, curăţate de seminţe, sînt suficiente în cantitate de 5—8 g. Astfel preparat, ceaiul de măceşe este o bună sursă de vitamina C.

Garnitura de spanac. 150—200 g spanac, ales şi spălat frunză cu frunză sub jet de apă, se înăbuşă în unt şi se serveşte cu sos alb. Conţine 5—15 mg vitamină A şi 20—60 mg vitamină C.

Fiertură de tărîţe. 100 g tărîţe (raţie pentru o persoană) se pun în 500 ml apă şi se fierb la foc mic 30 min. după care se strecoară prin tifon. Lichidul obţinut conţinînd 0,9 mg vitamină B se foloseşte la prepararea supelor.

Suc de morcovi. 100—200 g morcovi se rad şi se storc prin tifon. Sucul obţinut (aproximativ 1/2 pahar) conţine cca 9 mg caroten, adică 4—4,5 mg vitamină A şi se poate consuma zilnic.

5.6. DIN TAINELE ARTEI CULINARE

O bună gospodină trebuie să știe că:

a. Se poate evita lăcrimarea ochilor la curățatul cepei tăindu-se mai întîi cu același cuțit un morcov sau ștergîndu-se în prealabil lama cuțitului cu miez de pîine proaspătă sau stropindu-se ceapa cu oțet.

b. Înainte de tăierea verdețurilor pe tocătorul de lemn, destinat special acestui scop, acesta se va opări pentru ca lemnul, umflîndu-se, să nu absoarbă sucul plin de vitamine.

c. Se poate evita «prinderea» laptelui de fundul vasului în timpul fierberii, udîndu-se în prealabil vasul cu apă rece.

d. Supa tulbure se limpezește adăugînd cîteva coji de ouă bine spălate atunci cînd este aproape gata.

e. Ciupercile rămîn albe după prepararea lor, dacă se picură peste ele, imediat după ce au fost curățate și spălate, suc de lămîie.

f. Maioneza tăiată se repară adăugînd o lingură cu apă clocotită peste o cantitate mică din maioneză tăiată, în care se încorporează apoi treptat restul maionezei.

g. Pîrjoalele, peștele sau șnițelele, de obicei prăjite în bucăți mai groase, se prepară la foc mai slab pentru a evita rămînerea, în interior, a unei zone crude, nepătrunse de căldură. O temperatură interioară de 70—75° asigură distrugerea majorității florei microbiene patogene ce ar putea exista în aceste preparate.

h. Pentru a evita căderea albușului și deci nereușita unui sufleu, adăugarea cantității de albuș la compoziția rece, se va face treptat: mai întîi a unei treimi și apoi a restului de albuș.

i. Sufleurile se coc la o temperatură care va crește treptat după primele 10 min; se va evita deschiderea ușii cuptorului în timpul coacerii.

j. Răspîndirea mirosului de varză în bucătărie se atenuează, dacă se așează o bucată de pîine înmuiată în vin pe capacul cratiței.

k. Cantitatea de dulceață preparată o dată este bine să nu depășească 2 kg.

l. Dulceața de fructe mici se fierbe la foc viu, iar cea de fructe cărnoase, întregi, la foc mai lent, menținînd aceeași temperatură în timpul fierberii.

m. Fazele cele mai importante ale preparării dulcețurilor sînt determinate de legarea siropului care este «puțin legat» cînd la suprafață apar primele bule mici și uniforme; este «legat» cînd clocotește înăbușit, greu, sau cînd picăturile răcite pe o farfurioară se scurg lent; este «foarte legat» cînd picăturile de sirop, turnat în apă rece, se întăresc ca mărgelele.

n. Dulceața se toarnă fierbinte în borcane încălzite.

o. Dulcețurilor zaharisite li se reface consistența dacă se introduce borcanul într-un vas cu apă a cărei temperatură crește treptat.

p. Prinderea checului cald de cuțit se evită dacă se înmoaie lama cuțitului în apă fierbinte.

r. Lipirea de cuțit a tortului cu cremă se evită dacă se introduce, în apă rece lama cuțitului înainte de tăierea feliilor.

s. Vanilia se poate folosi cu economie la parfumarea prăjiturilor, tăind batonul în bucățele mici și păstrîndu-l în puțin alcool într-o sticluță bine astupată.

ș. Lămîia tăiată în felii se păstrează pe o farfurioară acoperită perfect cu o ceașcă.

t. Pentru a evita umezirea și aglomerarea sării se introduc cîteva boabe de orez în solniță.

ț. Petele de fructe de pe degete se curăță cu oțet.

u. Petele de zarzavat de pe mîini se îndepărtează folosind un amestec de pudră de amidon și glicerină.

5.7. ALIMENTAŢIA RAŢIONALĂ ŞI CONTROLUL GREUTĂŢII CORPORALE

Unul dintre mijloacele cele mai eficace de a constata dacă familia noastră beneficiază de o alimentaţie corectă îl constituie controlul periodic al greutăţii fiecărei persoane, ştiut fiind că greutatea variază în raport cu înălţimea, vîrsta şi sexul.

Ideal pentru adult este păstrarea greutăţii normale, din tinereţe, pînă tîrziu, la bătrîneţe (măsură de sănătate importantă pentru ambele sexe).

La copil, consumul caloric de întreţinere a funcţiilor vitale şi a cheltuielilor de energie fiind aproape dublat de consumul necesar creşterii, controlul greutăţii şi găsirea unor metode dietetice pentru a-i stimula apetitul sînt obligaţiile elementare ale mamei. Perseverenţa şi tactul permit educarea apetitului oricărui copil, prin cultivarea bunelor obiceiuri alimentare, ca de pildă:

— program fix de mese, la intervale de 4 ore;

— asigurarea micului dejun la ora 10, în timpul şcolii, prin tartine pregătite cu pricepere, pentru a stimula pofta de mîncare pentru masa de prînz;

— folosirea unor metode dietetice care permit includerea laptelui, de obicei neagreat de copii, în preparate apetisante, atrăgătoare;

— preferarea fructelor crude, ca desert, în locul bomboanelor, marmeladelor şi prăjiturilor.

Controlul greutăţii (tabelul 5.7), în special la copiii şcolari, atunci cînd cîştigul în greutate, odată cu creşterea în înălţime nu evoluează satisfăcător, poate constitui un semnal de alarmă, atrăgînd atenţia asupra unei eventuale boli. Intervenţia la timp, în anumite cazuri, are întotdeauna reale beneficii, evitînd sau corectînd eventualele greşeli în alimentaţie sau în programul de viaţă. Ţinînd seama de faptul că pot coincide uneori şi cu perioada de incubaţie a unei boli, astfel de greşeli au deseori grave urmări asupra evoluţiei bolii respective.

5.8. PROGRAMUL MESELOR

Alături de respectarea anumitor reguli de igienă alimentară şi nutriţie corectă, ce se impune în alcătuirea meniurilor zilnice, pentru păstrarea sănătăţii intervin şi alţi factori importanţi, ca de pildă organizarea riguroasă a orarului meselor şi a succesiunii felurilor de mîncare.

Unii oameni mănîncă într-o zi de cîte ori le este foame, alţii numai la ora 17, cînd vin de la lucru, iar alţii mănîncă atît de dezordonat şi de incomplet în timpul zilei, încît se trezesc noaptea din somn ca să se mai hrănească, pentru că au « un gol » în stomac. Această dezordine în programul de viaţă influenţează defavorabil sănătatea, capacitatea şi randamentul muncii individului.

Maşina umană are permanent nevoie de hrană, combustibil care asigură energia necesară vieţii în fiecare clipă, aşa dar aprovizionarea organismului cu alimente trebuie să fie promptă, după un anumit orar.

Orele fixe de masă sînt o condiţie importantă în menţinerea sănătăţii, avînd o influenţă favorabilă asupra organismului. Într-adevăr dacă mîncăm cu plăcere o mîncare bună, apreciată de gusturile noastre şi în momentul fiziologic semnalat prin foame (salivaţie etc.), la nivelul stomacului se produc contracţii ale musculaturii şi o secreţie abundentă de sucuri, cu scopul « mistuirii » alimentelor. Se realizează astfel condiţiile unei bune digestii şi nutriţii a organismului. Orarul constant al meselor contribuie la educarea acestor funcţiuni în interesul unui randament maxim, creează obişnuinţe şi reflexe utile, ceea ce face ca secreţiile digestive şi senzaţia de foame să survină în fiecare zi, la aceeaşi oră. Aşa se explică foamea pe care o resimţim tocmai în preajma

TABELUL 5.7

GREUTATEA IDEALĂ A COPIILOR ŞI A ADOLESCENŢILOR ÎN FUNCŢIE DE VÎRSTĂ ŞI SEX

Vîrsta	Înălţime (m)		Greutate (kg)	
	Băieţi	Fete	Băieţi	Fete
la naştere	0,51	0,50	3,3	3,2
1 lună	0,55	0,54	4,7	4,4
2 luni	0,58	0,57	5,4	5,1
3 luni	0,61	0,60	6,2	5,8
4 luni	0,63	0,62	6,8	6,4
5 luni	0,66	0,64	7,2	7,0
6 luni	0,67	0,66	7,8	7,3
7 luni	0,68	0,67	8,1	7,7
8 luni	0,70	0,68	8,5	8,0
9 luni	0,71	0,70	8,8	8,3
10 luni	0,72	0,71	9,0	8,5
11 luni	0,74	0,72	9,5	8,8
12 luni	0,75	0,74	9,7	9,0
18 luni	0,81	0,80	11,3	10,7
2 ani	0,86	0,85	12,5	11,7
3 ani	0,95	0,93	14,5	13,7
4 ani	1,02	1,00	15,7	15,5
5 ani	1,08	1,07	17,7	16,7
6 ani	1,14	1,13	19,7	19,0
7 ani	1,20	1,18	22,0	21,7
8 ani	1,25	1,24	24,5	24,0
9 ani	1,30	1,29	26,0	26,7
10 ani	1,35	1,34	29,0	28,7
11 ani	1,40	1,40	32,5	33,0
12 ani	1,45	1,46	35,0	36,0
13 ani	1,50	1,51	38,7	41,0
14 ani	1,55	1,56	42,0	46,0
15 ani	1,59	1,58	46,5	48,7
16 ani	1,63	1,60	49,5	51,0
17 ani	1,67	1,61	53,7	52,5
18 ani	1,70	1,62	56,0	53,7
19 ani	1,71	1,62	59,5	53,7
20 ani	1,72	1,63	61,5	54,0

orelor obişnuite de masă, care dacă nu sînt respectate, determină eliminarea «în gol» a sucurilor din stomac, intestin şi glandele anexe etc.. Această situaţie poate avea urmări grave, deoarece negăsind în stomac hrana destinată digestiei, sucurile pot ataca mucoasa provocînd cu timpul diferite boli. De asemenea, trebuie să avem în vedere şi faptul că sucurile se formează şi se elimină în stomac în timp ce omul mănîncă sau vede un fel de mîncare dorit, după care indiferent dacă este satisfăcută sau nu senzaţia de foame, secreţia nu mai reapare decît după cîteva ore. Dacă se depăşesc orele obişnuite de masă, stomacul nu mai este capabil să fabrice cantitatea de sucuri necesară unei bune digestii, care astfel se prelungeşte neobişnuit de mult, iar senzaţia plăcută, ce în mod firesc trebuie să urmeze saţietăţii, se transformă într-o stare de disconfort digestiv (balonări, greutate, somnolenţă etc.) care poate dura şi cîteva ore. De aceea, multe persoane care evită masa de seară, nu

se odihnesc suficient noaptea, au coşmaruri sau, la un moment dat, sînt chinuiţi de foame, creîndu-se un adevărat cerc vicios.

Astfel de situaţii dezorganizează reflexele digestive şi bunul mers al digestiei, deseori cu urmări grave pentru sănătate.

Dar, de cîte ori trebuie să mîncăm într-o zi?

Pentru un adult sănătos se recomandă patru mese pe zi: cea de dimineaţă, gustarea (la jumătatea intervalului dintre micul dejun şi prînz, de obicei, la ora 10), prînzul şi apoi, masa de seară, cu două ore înainte de culcare.

Unele persoane au obiceiul de a nu mînca nimic dimineaţa, sub motivul că nu se mănîncă imediat după deşteptare; aceloraşi persoane nu le este greu ca în locul mîncării să folosească ţigările, mai întotdeauna alături de o cafea neagră, obiceiuri care dacă sînt cultivate produc cu timpul adevărate dezastre. Consumată atît de mult pentru aroma ei şi pentru efectul stimulativ asupra activităţii nervoase, cafeaua are un efect dăunător mai ales atunci cînd este neglijată mîncarea.

Se va renunţa deci la cafeaua neagră luată dimineaţa pe stomacul gol sau în orice caz, aceasta va completa doar la sfîrşit, micul dejun. După repausul de noapte în mod firesc, apetitul creşte, deci masa de dimineaţă trebuie să fie cît mai completă şi să cuprindă cel puţin un aliment bogat în proteine.

Din acest punct de vedere, foarte indicat este laptele cald, aromatizat cu adaos de cafea, cacao, cicoare sau ceai care se serveşte cu pîine sau biscuiţi, unt, marmeladă, miere etc. Mulţi preferă dimineaţa laptele bătut sau iaurtul.

Dacă se consumă ceai, pîinea se va asocia cu unt şi brînză, cu mezeluri, o bucată de carne rece sau un ou.

Se recomandă apoi întreruperea lucrului la ora 10 sau 11 pentru un sfert de oră şi luarea în linişte a unei gustări: tartină cu mezeluri, brînză cu roşii, ouă fierte, fructe. Produsele zaharoase trebuie să fie evitate înainte de prînz, deoarece micşorează apetitul în dauna alimentelor utile. Acum, la jumătatea intervalului de lucru, în general de 8 ore, ar fi poate indicat să se bea cafeaua neagră, cu acţiune stimulatoare pentru activitatea nervoasă.

La masa de prînz se consumă, în general şi aperitive.

Aperitivul (gustarea) adeseori picant şi prezentat atractiv, prin volumul său mic şi calităţile senzoriale pronunţate (gust deosebit, mod de prezentare) declanşează secreţiile digestive. Masa propriu-zisă începe cu o mîncare caldă, o supă sau o ciorbă, care prin colorit, miros, temperatură potrivită trebuie să stimuleze la maximum secreţia gastrică necesară felului doi. Acesta e de regulă mai consistent, alcătuit dintr-o mîncare pregătită cu carne şi grăsimi sau din leguminoase cu grăsimi, precum şi o salată, preparate care cer o digestie prelungită. Secreţiile digestive sînt însă pregătite în acest sens datorită aperitivului excito-secretor şi al ciorbei, bogate în substanţe extractive.

Masa se încheie cu un desert, completare uşor acceptată, deoarece senzaţia de dulce este în general foarte apreciată, chiar după ce ne-am săturat.

Proprietăţile gustative ale mîncărurilor reprezintă primul şi cel mai important excitant al secreţiilor digestive, de aceea grija pentru o prezentare atractivă şi o pregătire gustoasă, în afară de plăcere, are şi o raţiune ştiinţifică. Efectul excito-secretor mai pronunţat al hranei determină o mai bună pregătire a tractului digestiv pentru prelucrarea hranei, deci o digestie mai uşoară.

Grija pentru varietatea felurilor de mîncare impune evitarea monotoniei meselor dintr-o zi sau săptămînă. Consumarea repetată a aceloraşi feluri de mîncare, obişnuinţa cu aspectul şi gustul lor, pot deveni totuşi excitanţi pozitivi ai secreţiilor digestive, numai în măsura în care acestea s-au adaptat în mod reflex la compoziţia hranei. O alimentaţie prea monotonă este însă şi incompletă sub aspect nutritiv şi de aceea trebuie combinată lupta împotriva unilateralităţii meniurilor, cu respectarea obiceiurilor alimentare ale familiei sau colectivităţii. Soluţia cea mai bună este de a corecta lipsurile unor meniuri, transformînd totodată şi tehnicile culinare dăunătoare folosite la prepararea mîncărurilor « tradiţionale româneşti » — măsuri ce au şanse de a fi uşor adoptate şi cu un real beneficiu pentru alimentaţie.

5.9. ALIMENTAȚIA ÎN DEZVOLTAREA FIZICĂ A COPIILOR

5.9.1. ALIMENTAȚIA SUGARULUI

O alimentație rațională trebuie fie satisfăcătoare atît cantitativ cît și calitativ, în funcție de vîrsta, gradul de dezvoltare și de particularitățile individuale ale copilului. O prescripție dietetică corectă poate preveni îmbolnăvirea și poate influența evoluția anumitor boli, fiind totodată factorul cel mai important al dezvoltării armonioase a copilului.

Este necesar să amintim aici că reflexele alimentare imprimate încă de la naștere, joacă un mare rol în secreția sucurilor digestive și în utilizarea hranei de către organism.

a. NECESITĂȚILE ALIMENTARE

Deoarece sugarul are o creștere foarte rapidă, nevoile lui calorice și plastice sînt mult superioare oricărei alte vîrste.

Necesitățile calorice (energetice) sînt de 100–120 cal/kg corp/zi, pentru sugarul sănătos, cu un plus de 15–20% pentru prematur și de maximum 200 cal/kg corp/zi pentru distrofic.

Necesitățile plastice (de construcție) sînt de două ori și jumătate mai mari în primele 3 luni față de trimestrul III de viață, ceea ce impune o creștere a concentrației laptelui, mai ales în cazul alimentației artificiale cu lapte praf. Concentrația protidelor (albuminelor) ajunge în luna a doua, la 12,5% pentru lapte praf integral și la 15% pentru lapte praf semidegresat.

Coeficientul de utilizare a unei proteine se deduce din proporția reținută de organism față de cea consumată, el fiind de 100 pentru ou, 90 pentru laptele de mamă, 84 pentru carne, 75 pentru protidele din laptele de vacă, 50 pentru protidele vegetale.

La noul născut aportul optim de albumine este adus de colostru. În prima și a doua zi de viață intestinul absoarbe orice proteină întreagă fără nici o scindare enzimatică, dar din ziua a treia, fermenții digestivi devin activi, colostrul nu se mai absoarbe ca atare, ci digerat

Protidele laptelui de vacă devin mai utilizabile prin omogenizare și uscare, de aceea laptele praf este mai ușor de digerat, fără a atinge însă digestibilitatea celui de mamă.

După vîrsta de 3 luni, cantitatea de 400–500 ml lapte pe zi nu trebuie depășită, necesarul de protide urmînd a fi completat cu cele din brînză, carne și ouă, varietatea surselor de albumine mărind valoarea nutritivă a alimentației copilului în creștere.

Necesarul de lipide (grăsimi) — în medie 3–4 g/kg corp/zi — este acoperit integral sub o formă ușor digestibilă, de laptele de mamă. În cazul laptelui de vacă, lipsit de anumiți acizi grași indispensabili creșterii și dezvoltării copilului, utilizarea digestivă a grăsimilor este redusă la 70% la prematuri și 80% la copilul sănătos (față de grăsimile laptelui matern).

Omogenizarea și uscarea laptelui de vacă la temperatură înaltă ameliorează digestibilitatea lipidelor și de aceea laptele praf integral devine utilizabil chiar din luna a II-a.

Unele studii arată că pentru vîrsta mică este preferabil laptele smîntînit pe jumătate — îmbogățit cu un mic adaos de ulei vegetal sau frișcă, acesta fiind, în comparație cu smîntîna, o emulsie mult mai fină.

Necesitatea de a se introduce în rația copilului uleiuri vegetale decurge din conținutul lor în acizi grași esențiali, al căror rol este important alături de cel al vitaminelor liposolubile (A, D etc.).

Adaosul de uleiuri vegetale transformă laptele într-o emulsie fină, dar numai aportul concomitent de vitamine A și E face ca organismul să poată utiliza corect acizii grași nesaturați.

Adăugarea uleiurilor în lapte se va face treptat: se va începe cu cîteva picături înainte de vîrsta de 2 luni și se va crește cantitatea progresiv, așa încît la 3 luni, sugarul să primească 5–10 g ulei vegetal pe zi (în supe de legume).

Necesarul de zaharuri energetice depăşeşte 50% din totalul raţiei calorice. La sugarul normal diversele zaharuri ca: lactoza, zaharoza, dextrina, maltoza, fructoza au aceeaşi valoare nutritivă, dar consumul oricăror din aceste zaharuri poate provoca tulburări digestive, ca diaree acidă, prin exces de lactoză. De aceea este necesară variaţia felului de zaharuri din alimentaţie, ţinîndu-se însă seama că digestibilitatea amidonului din orez, făină, cartofi este redusă în primele luni din cauza lipsei fermentului specific din salivă (ptialină, sau amilaza salivară). Pentru început se vor utiliza numai făinuri dextrinizate sau maltozate a căror digestie poate fi totuşi dificilă la unii sugari. În plus, glutenul, proteina din majoritatea făinurilor de cereale, este greu de digerat în primele luni de viaţă. De aceea, abia după luna a II-a este indicată administrarea făinurilor de orez, de tapioca, de porumb (zeamil), fosfarin în cantităţi foarte mici (2%) şi abia după cinci luni introducerea altor făinuri ca cea de grîu din calcin, griş, biscuiţi, pesmeţi etc.

Aportul de zaharuri, uşor de resorbit, îl aduc, sub formă de fructoză, legumele şi fructele, acestea conţinînd în plus şi săruri minerale. Morcovul conţine: 40 mg% P; 1 mg% Fe; 220 mg% vitamina K şi pectine — săruri cu rol absorbant şi neutralizant pentru toxinele şi microorganismele din intestin. Dintre fructe, foarte bogate în pectine sînt merele, gutuile, bananele iar dintre legume morcovii.

Fructele sub formă de suc, în care cantitatea de vitamine rămîne integrală, dacă sînt proaspete şi bine coapte, se pot administra, începînd cu 1/2 linguriţă de la două luni, de 4—5 ori săptămînal, ştiind însă că sucul de portocale produce fermentaţii intenstinale. Mai tîrziu, fructele se pot da sub formă de pireuri, budinci şi sufleuri (preparate din pireuri).

Pireurilor obţinute din zarzavaturi bine fierte în aburi, în coajă sau într-un vas bine acoperit, omogenizate sau trecute prin mixer li se va adăuga supă şi vor fi introduse abia din luna a III-a şi nu înaintea acestei vîrste.

Dintre sărurile minerale sînt în mod special necesare sugarului: calciul, fierul şi clorura de sodiu (sarea).

Sugarul depune în schelet mult calciu (150 mg pe zi), avînd deci nevoie de un aport sporit. Laptele de mamă, deşi sărac în calciu (300 mg/l), îl conţine sub o formă perfect asimilabilă, reuşind să acopere nevoile sugarului, în timp ce laptele de vacă, foarte bogat în calciu (1200 mg/l), necesită pentru utilizarea lui digestivă un aport de vitamină D.

Cantităţi mari de calciu la 100 g aliment conţin brînza (250 mg), gălbenuşul de ou (140 mg), fulgii de ovăz (60 mg); aceste alimente se vor introduce de timpuriu în alimentaţia copilului.

Dintre minerale, fierul trebuie să acopere necesităţi mult sporite pentru construcţia muşchilor; el este foarte necesar în special prematurilor ale căror rezerve sînt reduse.

Conţinutul redus în fier al laptelui de mamă pledează pentru adaosul în cantităţi suficiente a alimentelor bogate în fier: ficat (14 mg%), gălbenuş de ou (6 mg%), legume verzi, spanac, urzici, lăptuci, suc de frunze de pătrunjel, ţinîndu-se seama că intestinul nu absoarbe fier decît în proporţie de 30% din cantitatea introdusă. Diversificarea precoce a alimentaţiei, admisă în unanimitate după luna a III-a, exclude nevoia de fier medicamentos (fulgii de ovăz conţin 4 mg%, făina 3 mg%).

Începerea diversificării alimentaţiei sugarului, odată cu reducerea cantităţii de lapte (care conţine 1,66 g% ClNa), impune adăugarea în hrană a clorurii de sodiu.

Alimentaţia raţională a sugarului acoperă nevoile în vitamine, cu excepţia vitaminei D, care trebuie administrată numai cu prescripţie medicală, de obicei sub formă de preparate după primele şapte zile de viaţă, doza medie suficientă fiind 800—1200 u.i./zi; se va prefera administrarea pe gură.

Nevoia de lichide variază între 100—120 ml/kg corp/zi; în cazul unei alimentaţii prea concentrate se va completa cu apă.

Alimentaţia mixtă şi cea artificială (în lipsa laptelui matern) pot contribui la creşterea unui sugar sănătos, dacă are la bază laptele praf administrat de la începutul lunii a III-a, în concentraţie maximă de 12,5% (dacă este integral), avînd în vedere nevoile foarte mari de albumine din primele trei luni. În cazul

utilizării produselor lactate semidegresate, lipsite de acizi grași nesaturați, valoarea lor nutritivă poate fi completată prin adăugarea de uleiuri vegetale.

Un mod ideal de alimentare a sugarului mic, chiar a celui prematur, este administrarea de lapte umanizat, adică cu o concentrație apropiată de cea a laptelui matern.

Acidularea laptelui proaspăt de vacă administrat sugarului este absolut necesară, deoarece prin dispersarea fină a coagulului de albumină i se îmbunătățește mult digestibilitatea. Aceasta, spre deosebire de alimentația cu lapte praf în a cărui utilizare acidularea nu este necesară.

Brînza de vaci administrată după îndepărtarea zerului, care conține toată lactoza, poate fi adăugată în alimentația sugarului mic sau a prematurului, încă din luna a IV-a sau mai devreme, ea aducînd sub un volum mic, o cantitate mare de substanțe plastice, ușor digestibile (17 g proteine la 100 g brînză de vaci).

Aportul variat de proteine animale, necesare organismului în creștere (cele din carne fiind bine utilizate și mai ușor digerate decît cele din laptele de vacă), comportă introducerea cărnii omogenizate sau sub formă de tocătură fină, friptă sau fiartă, amestecată în supă, care în urma fărîmițării fibrelor conjuctive este bine tolerată din luna a V-a.

După unii autori, albușul de ou fiert tare sau bătut spumă este bine tolerat încă din primele luni de viață, deoarece astfel pregătit este perfect digestibil (este complet inactivată o substanță care îngreunează digestia, oul putînd furniza astfel substanțele plastice necesare construirii de noi țesuturi).

Preparatele (conservele) pentru copii, existente în comerț, din legume, fructe, carne, ou, ficat, pește etc., datorită omogenizării perfecte, au digestibilitatea și toleranța foarte bună fiind realizate în condițiile unei igiene perfecte, grație sterilizării. În plus, ele păstrează aproape toate sărurile minerale și cantități importante din vitaminele complexului B. Asigurarea unei aprovizionări permanente cu aceste produse conservate, la dispoziție în tot cursul anului, nelegată de fluctuațiile sezoniere ale legumelor și fructelor proaspete, asigură varietatea meniurilor.

Rația calorică, numărul prînzurilor, modul de preparare, ordinea introducerii alimentelor noi, precum și tehnica hrănirii sugarului sînt variabile în funcție de maturarea în timp a diferitelor funcții digestive și metabolice, deci de capacitatea de adaptare treptată a organismului în creștere.

De aceea, se vor urmări cu mare atenție și în paralel, curba ponderală și starea generală, apetitul, preferințele pentru anumite alimente, întreaga reactivitate a acestui « omuleț complicat ».

Variația greutății cu vîrsta (Sugar normal).

Nou născut — 3000 g

La 4 luni — 6000 g (de 2 × greutatea de la naștere)

la 12 luni — 9000 g (de 3× greutatea de la naștere)

Necesarul caloric

Nou născut și pînă la 3 luni = 120 cal/kg corp/zi

Între 3—6 luni = 100—110 cal/kg corp/zi

Între 6—12 luni = 80—100 cal/kg corp/zi

b. SISTEMATIZAREA ALIMENTAȚIEI SUGARULUI

În practică se poate sistematiza astfel alimentația sugarului:

I. Alimentația sugarului hrănit natural (schema clasică):

În primele trei luni de viață, această alimentație rămîne ideală, ea devenind însă insuficientă după acest interval, cînd trebuie începută diversificarea alimentației.

Nou născut de 3000 g greutate:

— În prima lună primește 7 mese, sugînd la sîn;

— în luna a doua — 6 mese, adică suge la sîn și în plus primește suc de fructe (progresiv, începînd cu o linguriță și pînă la 30 lingurițe);

— în luna a treia primește 5 mese — adică suge la sîn și în plus primește suc de fructe sau supă de zarzavat strecurată. La 5000 g greutate, corespunzăroare vîrstei de 3 1/2 luni a unui sugar care a cîntărit la naștere 3000 g se va administra o cantitate de maximum 1000 ml de lichid, cantitate ce rămîne fixă pînă la un an (repartizată în 4 mese a 250 g);

— în luna a patra, avînd 6000 g greutate, sugarul primeşte 4 mese a 250 g: suge la sîn şi în plus, suc de fructe şi făinoase — lapte cu griş sau cu făină dextrinizată;

— în luna a cincea suge la sîn şi în plus primeşte făinoase + lapte, mere rase + biscuiţi;

— la cinci luni şi două spătămîni primeşte aceeaşi alimentaţie ca la 4 luni şi în plus, legume trecute prin sită (pireuri), supă de pasăre degresată, gălbenuş fiert, unt;

— la şase luni primeşte alimentaţia ca la 5 luni şi în plus brînză de vaci, iaurt, găluşte de griş;

— la şapte luni se introduce în alimentaţie supă de oase şi carne, ficat fript sau fiert şi pasat, creier în pireuri;

— la opt luni se suplimentează cu carne tocată, pilaf, budincă cu carne, papanaşi;

— la nouă luni se poate introduce în plus mămăliga, frişca, borş cu perişoare, pireu de spanac, ciulama dietetică etc.;

— la un an — 9 000 g (greutate ideală a noului născut de 3 000 g), regimul se poate extinde şi mai mult, odată cu suspendarea lactaţiei materne.

II. Alimentaţia sugarului hrănit artificial

Între 0—7 zile primeşte lapte: 60—80 ml/kg corp/zi repartizat în 6 mese × 40 g;
- sau 5 mese × 50 g compuse din lapte praf 8% cu apă zaharată 5%;
- sau 5 mese compuse din lacto 8% (numai cu recomandarea medicului).

Între 7—14 zile se dau 80—100 ml lapte/kg corp/zi, repartizat în 6 mese × 60 g;
- sau 5 mese × 70 g, din lapte praf 8%, preparat cu apă zaharată 5%; sau cu apă de orez 3% şi zahăr 5%.

La sfîrşitul primei luni se dă:
- 120—140 ml lapte/kg corp/zi repartizat în 6 mese × 80 g (din lapte praf 10%);
- sau 5 mese × 100 g lapte praf preparat cu apă de orez 5% şi zahăr 5%.

La sfîrşitul lunii a 2-a se dau:
- 150 ml lapte/kg corp/zi repartizat în 5 mese × 140 g (din lapte praf 12,5%), preparat cu apă de orez 5% şi zahăr 5%.
- în plus, se dau sucuri de fructe: mere, lămîie, de la 1—10 linguriţe, administrate treptat, şi se poate adăuga ulei vegetal 2—4 picături pînă la 5 g (mai ales dacă a primit lacto), făină de porumb (zeamil), fosfarin, tapioca.

La sfîrşitul lunii a treia se dau:
- 160 ml lapte/kg corp/zi repartizat în 4 mese × 80 g (la orele 8, 12, 16, 20) în total pînă la maximum 600 ml lapte praf 12,5% (sau lacto 15% cu adaos de 5 g ulei)
- În plus, suc de fructe (mere, lămîi, piersici) şi supă de zarzavat strecurată + 5 g brînză de vaci.

La sfîrşitul lunii a patra se dă:
- 200 ml lapte/kg corp/zi repartizat în 4 mese × 250 g, adică în total pînă la maximum 500 ml lapte praf 12,5% pe zi, primind şi:
- sucuri de fructe, supă de zarzavat pasată cu adaos de ulei pînă la 10 g, brînză de vaci, carne fiartă tocată fin, gelatină de orez cu brînză de vaci, pastă de coarne sau măceşe, pere, mere (rase), frişcă etc.

La cinci luni se dau:
- 4 mese × 250 g pe zi (la orele 7, 11,30, 16 şi 20,30) compuse din: lapte praf integral cu pesmet, biscuiţi, calciu-griş;

Se pot da şi:
- pireuri de fructe, peltea de gutui etc.;
- supe de legume pasate + ulei 10 g;
- carne friptă şi tocată mărunt;
- găluşte cu ou întreg.

La şase luni — pe lîngă cele de mai sus, se adaugă:
- unt 5 g, iaurt, budinci, sufleuri din pireuri de legume, cu carne sau brînză de vaci, frişcă.

c. PRINCIPII DE BAZĂ ALE ALIMENTAŢIEI RAŢIONALE A SUGARULUI

1. Copilul va fi hrănit numai după indicaţiile medicului specialist care va face un plan de alimentaţie adaptat la greutatea, vîrsta şi particularităţile individuale.

2. Dacă copilul nu poate fi alimentat la sîn, se va utiliza laptele praf integral (Lacto sau Eledon) numai după prescripţia medicului.

3. Copilul nu va fi lipsit de laptele matern, aliment care asigură o bună dezvoltare şi-l face rezistent la infecţii.

4. Prin diversificarea precoce a alimentaţiei, din luna a 3-a, se acoperă necesarul de vitamine şi săruri minerale.

Scanned with OKEN Scanner

5. Nevoia de vitamină D pentru prevenirea rahitismului se acoperă prin administrarea acesteia în picături sau injecţii, încă din prima lună, numai conform avizului medical.

6. În alimentaţie se va aplica metoda progresivă, introducîndu-se însă numai cîte un singur aliment nou, întotdeauna în perioadele de sănătate şi nu în cele de apetit scăzut.

7. Dacă alimentul nou introdus nu place copilului, se va reveni la el, administrîndu-l sub altă formă, schimbînd ceaşca, farfurioara sau chiar şi zîmbetul cu care este însoţită administrarea alimentului.

8. Nevoia de fier se acoperă din luna a treia, prin introducerea sucurilor de fructe şi legume, bogate în acest element.

9. Pentru administrarea oricărui aliment se va prefera linguriţa.

10. Numai amestecarea corectă a hranei declanşează o secreţie digestivă normală.

11. În perioadele de febră sau inapetenţă, deseori prime semne de boală, se vor administra numai lichide; ceaiuri sau supe de legume bogate în săruri minerale, ori lapte cu ceai, deci nu lapte şi făinoase, aşa cum se obişnuieşte; se va consulta urgent medicul.

12. Volumul hranei trebuie să corespundă apetitului: celor inapetenţi (anorexici, fără poftă de mîncare) li se administrează o hrană concentrată, redusă ca volum, care să includă principiile nutritive necesare unei dezvoltări armonioase, evitînd administrarea de lichide înainte de masă, în timpul mesei, sau imediat după aceasta.

d. REŢETE PENTRU PREPARATE DIETETICE

1. Supa de morcovi. 300—500 g morcovi curăţaţi, tăiaţi felii, se fierb într-un litru de apă, căreia i s-a adăugat 3 g de sare, timp de 1 oră. Morcovii se trec de 2—3 ori prin sită şi se completează cu apă fiartă pînă la 1 litru.

2. Lapte praf 12,5% preparat cu apă de orez 5% şi zahăr 5%.

În 100 g apă de orez se dizolvă 12,5 g lapte praf; se fierbe şi apoi se răceşte brusc scufundînd vasul în apă rece. Se diluează cu apă de orez în diluţii corespunzătoare vîrstei.

3. Apă de orez. Se prepară din 1—2 linguri de orez cu 10 linguriţe de zahăr la 1 litru de apă Orezul curăţat se lasă 2—3 ore într-un litru de apă; se fierbe apoi cu apa în care a stat, pînă cînd bobul de orez înfloreşte şi apa scade la jumătate. Se strecoară fără să se preseze boabele şi se completează pînă la 1 litru cu apă fiartă, cu zahăr. Se mai fierbe împreună 5—10 minute şi se răceşte brusc. Se păstrează în frigider, maximum 24 ore.

4. Lapte acidulat. În 100 ml lapte fiert cu 5 g zahăr, răcit la 37°C, se adaugă picătură cu picătură circa o linguriţă de suc de lămîie bătînd continuu cu telul bine spălat. În momentul în care apar primele flocoane extrem de fine, nu se mai adaugă suc de lămîie. Se răceşte brusc şi se păstrează la rece în frigider. Pentru consum se încălzeşte în baie de apă cantitatea necesară unui prînz.

5. Siropul de zahăr sau zahărul fiert. Este necesar pentru îndulcirea diverselor preparate pentru copii şi se obţine prin fierberea a 50 g zahăr în 120 g apă rece timp de 10 minute, pînă cînd siropul scade la 10 g. Deci 10 g sirop conţine 5 g zahăr cu care se pot îndulci 100 g aliment.

5.9.2. ALIMENTAŢIA COPILULUI PREŞCOLAR ŞI ŞCOLAR

Masa de dimineaţă a copilului trebuie să înceapă cu cel puţin o cană de lapte. Refuzul copiilor de a bea lapte dimineaţa, exceptînd pe cei cu afecţiuni ale tubului digestiv: colită, enterocolită etc. nu are nici o justificare, deoarece dimineaţa, stomacul fiind gol, acesta este momentul cînd trebuie să existe senzaţia de foame (pofta de mîncare) şi să i se dea alimentele cele mai hrănitoare.

Există situaţii, nu prea rare, cînd copilul nu-şi ia gustarea de dimineaţă, pentru că se scoală tîrziu şi se grăbeşte să ajungă la şcoală. Deci el refuză să mănînce nu pentru că nu-i place, ci fiindcă nu are timp. Aceasta repetîndu-se zilnic, copilul îşi pierde obişnuinţa mesei de dimineaţă şi cu timpul o desfiinţează. Este o greşeală a fi tolerant cu o astfel de deprindere, care după un timp va periclita sigur, sănătatea copilului. Desigur copilul este vinovat, dar părinţii sînt în mai mare măsură, întrucît astfel de situaţii pot fi preîntîmpinate

dacă se cercetează cauzele. Copilul are tendința să-și prelungească somnul, de obicei cînd și-a depășit ora normală de culcare. De aceea, este o obligație părintească elementară de a verifica din cînd în cînd modul în care copilul își folosește timpul, deoarece în mare măsură dezvoltarea sa armonioasă depinde de conținutul meselor, de programul lor, de timpul de somn, de organizarea orelor de lucru și de destindere etc., toate acestea influențînd și deprinderea ordinei în gîndire și în orice acțiune de mai tîrziu.

Se va începe deci, prin a forma la copil reflexul unui mic dejun substanțial, compus din lapte, piine, unt, miere sau marmeladă.

La ora 11, la școală, nu se va da copilului pîine cu marmeladă, care taie pofta de mîncare pentru masa de prînz, ci o tartină cu unt și brînză, ori costiță, o felie de carne rece, o pastă dintr-un ou răscopt, tocat și amestecat cu unt. Fructele bine spălate sub curent de apă nu trebuie să lipsească din gustarea de la ora 11; vor fi consumate cu coajă. În lipsa fructelor, o roșie, un ardei gras sau 2—3 felii de castraveți fac și mai îmbietoare gustarea. Iarna, fructele găsindu-se mai greu, vor fi înlocuite cu nuci sau prune uscate, consumate de obicei cu plăcere de copii.

TABELUL 5.8

NORME DE CALORII PE GRUPE DE VÎRSTĂ, SEX ȘI FEL DE ACTIVITATE

Grupa	Calorii	Proteine, g		Lipide g
		total	animale	
1. *Copii pînă la 12 ani*				
Între 1—3 ani	1 300	40	30	40
Între 4—6 ani	1 700	50	35	50
Între 7—9 ani	2 100	60	40	60
Între 10—12 ani	2 500	70	40	70
2. *Adolescenți*				
Băieți între 13—15 ani	3 100	90	45	90
Fete între 13—15 ani	2 600	85	40	80
Băieți între 16—20 ani	3 600	110	45	100
Fete între 16—20 ani	2 400	85	40	80
3. *Adulți*				
a) *Bărbați*				
Activități cu consum mic de energie	3 000	85	35	80
Activități cu consum moderat de energie	3 500	105	40	105
Activități cu consum mare de energie	4 000	120	45	120
Activități cu consum foarte mare de energie	4 500	130	45	130
Activități cu consum exagerat de energie	5 000	140	45	140
b) *Femei*				
Activități cu consum mic de energie	2 500	70	30	65
Activități cu consum moderat de energie	3 000	85	35	85
Activități cu consum mare de energie	3 500	105	40	105
c) *Bătrîni*	2 500	80	40	60

5.10. NECESARUL DE CALORII

Se constată că mulți oameni în vîrstă au o greutate corporală mai mare decît greutatea « ideală » fiind fie supraponderali, fie obezi. În general, cauza acestui spor de greutate o constituie continuarea modului de alimentație din tinerețe, adică al unui aport de hrană cu un echivalent caloric, corespunzător vîrstei tinere, în timp ce cheltuiala de energie determinată de activitatea fizică, scăzută odată cu vîrsta, este mult mai redusă.

În consecință, este necesar ca pe măsura înaintării în vîrstă, paralel cu reducerea activității și cu scăderea metabolismului bazal (caracteristic oamenilor bătrîni), să se reducă și aportul de calorii.

În tabelul 5.8. se prezintă normele de calorii pe grupe de vîrstă, sex și în concordanță cu natura activității efectuate. În tabelul 5.9 se dau trei exemple de alcătuire al unor regimuri alimentare care aduc 2 700, 3 200 și 3 700 calorii, și care conțin toate grupele de alimente în cantități optime pentru femei cu activitate ce necesită un consum redus de energie. Tabelul 5.10 cuprinde compoziția medie a principalelor alimente (la 100 g de aliment).

5.11. CE SERVIM OASPEȚILOR NOȘTRI

Ospitalitatea românului este recunoscută de toți cei care ne-au vizitat țara, de toți cei cărora li s-a oferit prilejul de a ne cunoaște « la noi acasă ». Tradiția de a primi oaspeți s-a păstrat, mai ales legat de evenimentele deosebite din viața unei familii. Obiceiul de a vizita rudele sau prietenii este tot atît de cunoscut. Urările folosite cu aceste prilejuri manifestă dragostea și prietenia gazdelor și a comesenilor deopotrivă.

O masă sau un bufet pentru invitații, deși oferă o gamă variată de preparate, nu trebuie să se îndepărteze prea mult de normele generale ale unei alimentații raționale. Întocmirea meniului depinde de iscusința gazdei, de alimentele pe care le are la dispoziție și bineînțeles, de evenimentul care a prilejuit întîlnirea.

Crearea unei ambianțe plăcute este prima condiție pentru reușita unei primiri de oaspeți. Locuința va avea un aspect mai deosebit, marcat printr-o floare frumoasă într-un colț, o lumină mai puternică într-un loc pe care dorim să-l evidențiem sau niște lumînări, 1—2 albume de artă pe măsuțe sau fotolii etc.

Preparatele vor fi aranjate pe platouri de porțelan sau metal.

TABELUL 5.9

Rația alimentară pentru femeile a căror activitate în condiții obișnuite și în perioada maternității necesită un consum mic de energie (profesoare, studente, funcționare, gospodine, croitorese, vînzătoare etc.).

Principii alimentare	În condiții obișnuite	În perioada maternității	
		în sarcină	în alăptare
Calorii	2 700	3 200	3 700
Protide	85 g	100 g	125 g
(din care protide animale)	35 g	50 g	60 g
Lipide	80 g	90 g	110 g
Glucide	400 g	480 g	530 g
Calciu	0,8 g	1,5 g	2 g
Fosfor	0,8 g	1,5 g	2 g
Fier	16 mg	20 mg	25 mg
Vitamina B_1	1,4 mg	2 mg	2,3 mg
Vitamina B_2	2 mg	2,6 mg	3,2 mg
Vitamina PP	14 mg	20 mg	24 mg
Vitamina C	55 mg	100 mg	130 mg
Vitamina A	5 000 u.i.	6 000 u.i.	8 000 u.i.
Vitamina D	60—100 u.i.	300—400 u.i.	400—500 u.i.

Scanned with OKEN Scanner

TABELUL 5.10.

COMPOZIȚIA MEDIE A PRINCIPALELOR ALIMENTE (după Lallane)

Alimente	Calorii	Principii energetice			Celuloză	Elemente minerale			Aciditate	Alcalinitate	Vitamine			
		Protide	Lipide	Glucide		Fosfor	Calciu	Fier			A + pro-vit. A	$B_1 + B_2$	C	D
		g	g	g		mg	mg	mg	cmc	cmc	mg	mg	mg	mg
Carne și derivate														
Carne slabă: vacă, vițel, miel, oaie, porc	170	20	10	—	—	200	10	3	14	—	0,02	0,4	1	—
Carne pasăre	188	20	12	—	—	200	10	2	14	—	0,02	0,3	2	—
Ficat de vacă, porc etc.	142	22	6	—	—	500	10	9	25	—	6	1,8	35	0,001
Grăsimi														
Unt	770	0,5	86	0,5	—	15	10	0,2	0,5	—	1,05	—		0,004
Untură	765	—	85	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0,25	—
Uleiuri, untdelemn	900	—	100	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Margarină	765	—	85	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Pește														
Pește gras (crap, morun, țipar, pălămidă, lin)	215	20	15	—	—	200	100	1	6	—	2	0,3	20	0,06
Pește slab (șalău, știucă, păstrăv, calcan)	77	17	1	—	—	250	60	1	12	—	0,05	0,3	15	0,002
Lapte și derivate														
Lapte de vacă proaspăt	70	3,5	4	5	—	90	120	0,1	—	3	0,04	0,2	2	0,0001
Lapte nesmîntînit	38	3,6	0,5	5	—	90	100	0,1	—	3	0,01	0,2	2	—
Brînză albă slabă	100	20	2	1	—	90	100	0,1	—	3	—	0,2	0,1	—
Brînză Roquefort	370	23	23	3	—	500	700	0,5	—	10	0,3	0,4	—	0,001
Brînzeturi fermentate tari (Olanda etc.)	400	28	30	4	—	500	700	0,5	—	10	0,3	0,4	—	0,001
Cereale (boabe și subproduse)														
Boabe: grîu, orz, orez, secară	340	10	2	70	+++	350	50	5	5	—	0,2	0,35	—	—
Făină albă	360	11	1	75	—	100	30	1,5	5	—	—	0,15	—	—
Pîine albă	260	8	1	54	—	90	25	1	5	—	—	0,1	—	—
Paste făinoase	360	12	1,5	75	—	150	20	1	10	—	—	0,1	—	—
Pîine integrală	250	8	1	53	++	180	60	3	6	—	—	0,25	—	—
Pesmeți	360	12	1,5	75	—	150	20	1	10	—	—	—	—	—

Scanned with OKEN Scanner

Legume														
Leguminoase uscate: fasole, linte, mazăre (boabe)	340	22	1,5	60	++	350	100	7	—	5	0,2	0,6	—	—
Legume verzi: varză, fasole, salate, spanac, anghinare, păpădie	30	2	0,4	5	+++	50	60	2	—	6	3	0,2	40	—
Cartofi	90	2	0,1	20	++	60	15	1	—	8	0,2	0,25	20	—
Morcovi	43	1	0,3	9	++	30	50	1	—	10	2,5	0,2	9	—
Gulii, ridichi, sfeclă	42	2	0,2	8	++	40	60	2	—	6	0,05	0,2	5	—
Ceapă, usturoi	62	3	0,2	12	++	40	50	1	—	6	0,1	—	20	—
Pepene galben, dovleac, castraveți	34	1	0,2	7	++	20	23	0,5	—	5	0,5	0,3	5	—
Roșii	25	1	0,4	4	+	20	15	0,4	—	6	0,4	0,2	20	—
Ciuperci	43	4	0,3	6	+	130	25	1	—	2	0,1	0,2	4	—
Fructe														
Caise, cireșe, prune, piersici	64	—	—	14	+	20	15	—	—	6	2	0,2	12	—
Banane	100	—	—	22	+	30	10	—	—	8	0,2	0,25	5	—
Lămâi, portocale, mandarine	45	—	—	10	+	20	50	—	—	6	0,06	0,4	50	—
Fragi, mure, smeură	50	1	1	10	+	30	40	1	—	5	0,3	0,2	40	—
Măsline verzi	225	1	20	10	+	15	120	3	—	48	0,1	0,1	—	—
Mere, pere	60	—	—	14	+	10	10	—	—	3	0,5	0,12	6	—
Struguri	85	1	1	18	+	20	10	—	—	5	0,003	0,1	6	—
Fructe uscate														
Alune, migdale, nuci	630	15	55	18	+	400	200	3	—	8	0,2	0,3	—	—
Castane	200	4	3	40	+	80	40	1	—	10	0,05	0,5	50	—
Alimente pe bază de zahăr														
Zahăr rafinat	400	—	—	100	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Zahăr de struguri (fructoză)	310	3	—	75	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Miere	300	0,5	0,2	75	—	—	—	—	—	10	—	—	—	—
Ciocolată	500	7	24	64	—	450	100	3	—	10	—	—	—	0,001
Băuturi														
Zeamă de fructe	64	1	—	15	—	20	20	0,5	—	5	variabil		—	—
Vin	32	—	—	8	—	15	9	0,3	—	2	—	—	—	—
Bere	36	0,1	—	9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

5.11.1. O ANIVERSARE ÎN FAMILIE

a. PREGĂTIREA MESEI

Aniversarea este un eveniment deosebit, deci prilej pentru o seară sau o după-amiază plăcută. Dacă întîlnirea are loc după amiază se va aranja un bufet cu gustări şi dulciuri variate, un vin bun şi băuturi răcoritoare. În ultimul timp, bufetul este preferat şi seara, mai ales de către tineri sau în cazul cînd spaţiul este prea mic sau invitaţii nu se cunosc prea bine între ei.

Bufetul se poate aranja pe măsuţe mici, preparatele fiind aşezate pe platouri astfel încît fiecare invitat să se poată servi singur, avînd farfurioare, tacîmuri şi şervetele la dispoziţie. Mai comod, şi cînd spaţiul este mic, preparatele sînt servite în porţii asortate cu gust pe o farfurie.

Meniuri

I. Sandvişuri	II. Tartine cu diferite paste
Pateuri cu carne sau cu brînză	Ouă umplute
	Chifteluţe din carne de porc
Roşii umplute cu salată rusească	Salată de ţelină cu maioneză
Peşte în aspic	Tarte cu ciuperci
Fripturi de porc (felii)	Friptură de pasăre rece
Salată de crudităţi sau murături	Salată (după sezon)
Tort de fructe	Tort
Fursecuri	Chec
Fructe	Fructe
Îngheţată	Îngheţată
Cafea	Cafea

III. Gustări variate	IV. Saleuri
Ciuperci umplute	Crenvurşti cu muştar
Rulouri de şuncă cu salată de boeuf	Salată de ciuperci cu sos tartar
Crochete de caşcaval	Plachie de crap

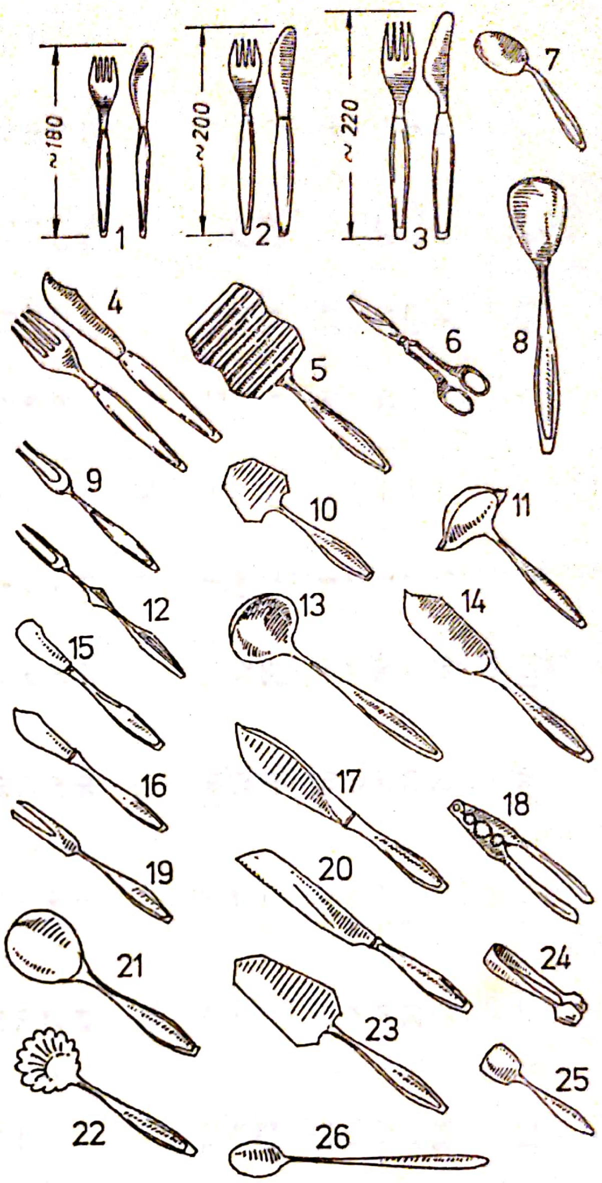


Fig. 5.23. Tacîmuri speciale:
1. furculiţă şi cuţit mărime mică — desert; 2. furculiţă şi cuţit mărime mijlocie — mic dejun; 3. furculiţă şi cuţit mărime mare desert, fructe; 4. furculiţă şi cuţit pentru peşte; 5. lopăţică pentru sparanghel; 6. foarfece pentru struguri; 7. lingură pentru copii; 8. polonic pentru legume; 9. furculiţă pentru servit carne; 10. lopăţică pentru pateuri; 11. lingură pentru sos; 12. furculiţă pentru raci; 13. polonic pentru supă; 14. cuţit de patiserie — torturi; 15. cuţit pentru unt; 16. cuţit pentru brînză; 17. cuţit pentru plăcinte; 18. cleşte pentru nuci-migdale; 19. furculiţă pentru aperitiv; 20. cuţit de pîine; 21. lingură pentru servit îngheţată; 22. lingură pentru compot; 23. mistrie pentru patiserie; 24. cleşte pentru zahăr; 25. linguriţă pentru îngheţată; 26. linguriţă pentru limonadă şi miere.

Scanned with OKEN Scanner

Piftie de porc (în porții)	Fripturi asortate
Mușchi de vacă rece (felii)	Salată de crudități sau murături
Salată de roșii, castraveți etc.	Tort
Tort cu frișcă	Ștrudel cu mere
Compot asortat	Fructe
Cafea, alune	Cafea, alune

La aperitive se poate servi țuică, bere sau vinuri albe ușoare iar la masă băuturi conform indicațiilor din paragraful: b. Alegerea băuturilor — Important este să nu se abuzeze de alcool sub nici o formă.

Masa se servește în general după ora 20, dar tot așa de bine poate fi servită și la prînz. Se invită atîtea persoane cîte au loc comod la masă. Gazda va avea grijă ca masa să fie corect aranjată cu tacîmurile corespunzătoare bucatelor ce se vor servi (fig. 5.22 — fig. 5.24). Locurile principale ale mesei sînt ocupate de sărbătorit sau din curtoazie de persoana cea mai în vîrstă. Lumînările, florile sau o crenguță verde dau o notă sărbătorească mesei.

La alcătuirea meniurilor se va respecta o armonie a gusturilor, a culorilor și a gradului de consistență. Masa va fi servită într-o anumită ordine în funcție de meniul care poate conține cinci, șase, șapte sau mai multe feluri:

— 5 feluri: supă (aperitive), pește, friptură, legume, dulciuri;

— 6 feluri: supă (aperitive), pește, mîncăruri reci, friptură, legume, dulciuri;

— 7 feluri: supă (aperitive), pește, mîncăruri reci, friptură de pasăre, friptură de vînat (nu cu pene), legume, dulciuri.

b. ALEGEREA BĂUTURILOR

Așa după cum ne destăinuia marele nostru umorist, gastronom și cunoscător al vinurilor de calitate — Al. O. Teodoreanu « Vinurile și mîncărurile sînt sortite să-și sporească reciproc calitățile. Dar între vinuri și mîncăruri se stabilesc nu numai mutuale și spontane simpatii, ci și ireconciliabile aversiuni. Numai un infirm al gustului, de pildă, ar fi în stare să toarne pe gît un vin aspru și sec după o baclava

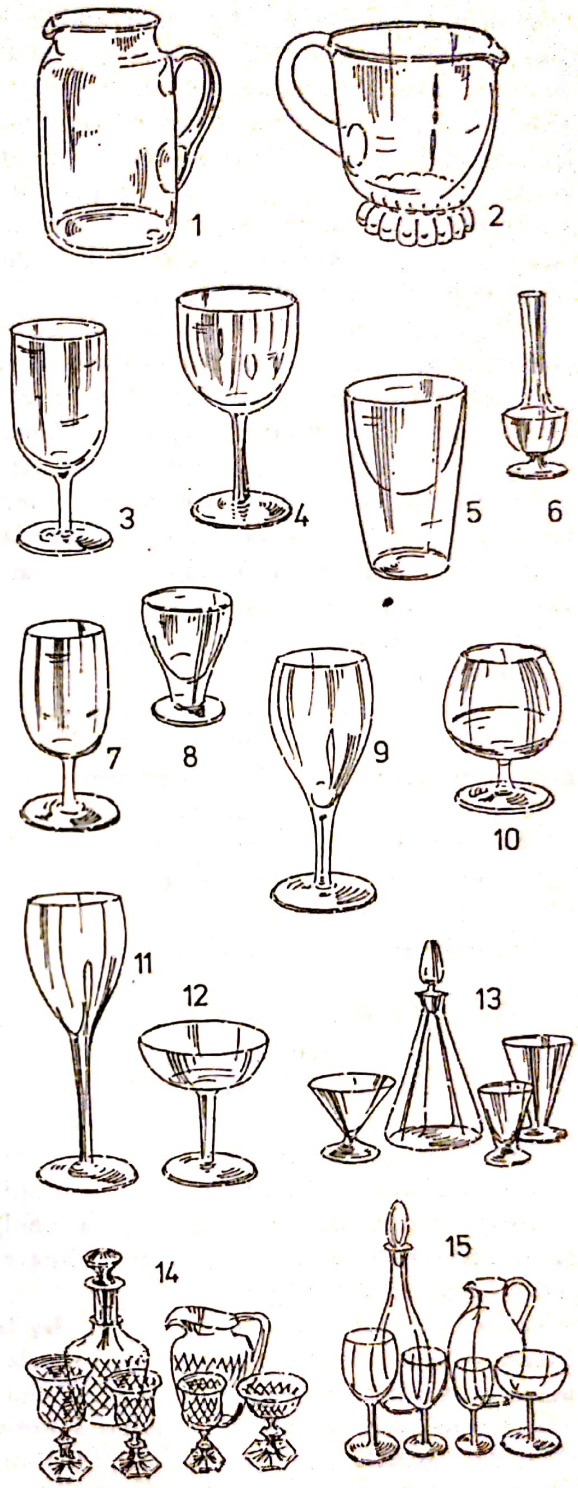


Fig. 5.24. Tipuri de pahare: 1, 2. căni de apă; 3, 4, 7. pahare de vin; 5. pahare de apă; 6. țoi pentru țuică; 8. pahar de țuică; 9, 11. pahare de șampanie; 10. pahar de coniac; 12. cupă de șampanie; 13. serviciu de pahare cu picior scund; 14. serviciu de pahare din cristal decorat în incizii șlefuite; 15. serviciu de pahare de formă ovală, cu picior.

Scanned with OKEN Scanner

sau un vin roşu capitos după o scrumbie de mare sau un crustaceu. Şi nu e nevoie să fii un mare iniţiat în subtilele arcane ale pivniţei şi bucătăriei, pentru a şti că e o regulă generală ca în succesiunea vinurilor la o masă să porneşti de la sec spre dulce, de la slab la puternic, de la tînăr spre bătrîn. Asta propăvăduieşte orice abecedar gastronomic. Dar nu-i destul. E un punct de reper, nu o soluţie.»

Fără a încerca la rîndul nostru să găsim această soluţie ne-am mulţumit să dăm cîteva indicaţii privind asocierea băuturilor, şi mai ales a vinurilor, cu diverse preparate culinare, ţinînd seama de specificul vinurilor româneşti.

La antreuri (aperitive) se servesc vinuri albe, seci, uşoare (Drăgăşani, Huşi, Teremia, Panciu, Odobeşti) eventual un vin spumant, dar numai sec.

La ciorbe şi borşuri nu se recomandă să fie servite vinuri.

Pateurile de ficat sau cele de vînat se servesc cu un vin spumant sau cu un vin roşu vechi mai uşor (Nicoreşti, Miniş-Cadarcea etc.).

Legumele deşi cer mai puţin vin decît celelalte feluri de mîncare pot fi însoţite de vinuri albe seci sau chiar demiseci (Murfatlar, Coteşti) sau de vinuri roze.

Ciupercile se servesc numai cu vinuri demiseci de înaltă calitate.

Cu orice fel de peşte se bea numai vin alb sec. Cu cît peştele este mai gras, cu atît vinul trebuie să fie mai acid (vinuri de Tîrnave, Sighişoara, Apold, cele din nordul Moldovei).

Păsările grase (gîsca, raţa) se servesc cu vinuri roşii vechi mai uşoare (Miniş, Nicoreşti, Coteşti), iar cele mai slabe (găina şi curcanul) cu vinuri seci, vechi, de calitate aleasă (Tîrnave, Alba Iulia, Aiud, Drăgăşani).

Carnea de vacă şi cea de porc (mai ales la grătar) se asociază cel mai bine cu vin roşu sec, vechi cum este cel de Dealul Mare sau Sîmbureşti, Corcova, Segarcea, Coteşti din soiurile Cabernet Sauvignon, Pinot Noir, Merlot, Fetească neagră.

Vînatul, de orice fel, se serveşte numai cu vinuri roşii vechi.

Brînzeturile, care pregătesc desertul, se servesc ca şi fripturile numai cu vinuri roşii vechi, seci, iar cele fermentate, cu vinuri roşii mai tari.

Prăjiturile şi dulciurile în general cer vinuri dulci sau dulci aromate, cum sînt cele de Cotnari (grasă), Murfatlar (Chardonnay şi Pinot Gris).

Vinurile albe se servesc ţinînd sticla cu mîna dreaptă (dar nu prinzînd-o de gîtul sticlei), iar cele roşii se servesc fiind aşezate într-un coşuleţ special.

De asemenea, trebuie să avem în vedere că pentru vinurile albe se folosesc pahare cu picior de tip lalea, iar pentru cele roşii tot pahare cu picior dar mai scurte şi mai largi.

Vinurile albe seci se vor servi la temperaturi de 8—12°C, cele roşii la 16—20°C (temperatura camerei), iar vinul desert la 16—18°C (mai ridicate pe timp de iarnă). Şampania nu va depăşi temperatura de 7°C.

c. DIVERSE MENIURI

Un meniu nu trebuie să fie compus numai din mîncăruri grele sau uşoare ci acestea vor fi combinate. În general, mîncărurile se orînduiesc în meniuri, pe cît posibil, de la cele mai substanţiale pînă la cele mai uşoare. Nu vom servi acelaşi aliment de două ori (de exemplu: supă cu orez şi budincă cu orez). De asemenea, în compunerea meniurilor se va evita ca mîncărurile servite să aibă gusturi apropiate.

I. Aperitive (măsline, sardele, crochete, brînză, salam etc.)
Sufleu de peşte
Mîncare rece de pasăre cu măsline
Muşchi la tavă cu legume
Tort de portocale
Fructe, brînză
Cafea

II. Supă la ceşti
Peşte la cuptor
Volovan cu ciuperci
Friptură de pasăre cu cartofi prăjiţi
Friptură de iepure
Tort de ciocolată
Fructe, brînză
Cafea

III. Aperitive
Peşte à la grec
Sufleu de legume
Sarmale cu varză şi mămăliguţă
Friptură de pasăre cu garnitură de legume
Plăcintă cu mere

IV. Borş de peşte (borş de miel)
Peşte prăjit (drob de miel)
Budincă de clătite cu spanac
Anghemacht cu pui
Friptură de porc

Scanned with OKEN Scanner

Înghețată	(friptură de miel)
Cafea	Tort de nuci
	Salată de fructe
	Cafea

5.11.2. COPIII AU INVITAȚI

O petrecere pentru copii se organizează de cele mai multe ori după-amiază. Copilul este oricînd bucuros să-și primească prietenii, fetițe și băieți, indiferent de evenimentul care a prilejuit întîlnirea. Sub supravegherea mamei, mai ales cei mici, se joacă între ei sau cu diferite jocuri de societate. O muzică este binevenită fie copiilor mici, fie adolescenților. Pe o măsuță plasată lateral în cameră se aranjează un bufet. Copiii au nevoie de spațiu și acest lucru va sta în atenția mamei. Cine dispune de curte sau grădină va salva apartamentul de deranj și micii oaspeți se vor simți mai bine.

Pregătirea bufetului este mai simplă pentru copii. Lipsesc tacîmurile, farfuriile, băuturile alcoolice. Preparatele sînt aranjate pe platouri, ca fiecare să se poată servi singur. Cei mai mici preferă dulciurile: fursecuri, biscuiți, checuri, creme la pahar, sucuri de fructe. Copiilor mai mari li se oferă tartine cu diferite paste, sandvișuri cu șuncă, chifle umplute cu salată de „boeuf" și diferite dulciuri: cozonac cu nuci, cartofi cu cacao, cornulețe cu rahat, fursecuri, fructe și ca băutură siropuri de fructe cu sifon și alte băuturi răcoritoare.

5.11.3. VIZITA UNEI PRIETENE

Întîlnirea cu o prietenă sau cu mai multe, la o cafea, un ceai, o ciocolatină este o mică sărbătoare, un moment plăcut, o după-amiază care ne odihnește. Vizita se face, de obicei, între orele 17—20, dar tot atît de bine poate să se facă și între orele 11—13, (duminica, la o gustare).

Într-un colț plăcut al camerei, între două fotolii, la lumina unui lampadar și priveliștea a două-trei flori într-o glastră se servește pe o tavă, ceaiul, gustarea, cafeaua sau țuica rece. Pentru mai multe persoane se așează o masă cu o față de masă în culori vioaie sau seturi pentru fiecare tacîm: farfurioara și tacîmul de desert, ceașca sau paharul pentru ceai cu farfurioara respectivă.

După amiaza servim 2—3 feluri de tartine cu pastă de brînză sau pește, frumos decorate, un chec sau cozonac cald care se asortează cu ciocolatină, o ruladă sau prăjitură cu marmeladă și oricare alte fursecuri pentru ceai. O plăcintă cu brînză de vacă sau mere este tot atît de binevenită. În timpul verii se renunță la băutura caldă și în locul acesteia se servește înghețată sau fructe reci, proaspete. Cafeaua neagră este apreciată în orice situație.

Gustarea sau aperitivul pentru țuică trebuie să fie mai picante: saleuri, pateuri cu carne sau brînză, măsline, chiftelușe calde sau sandvișuri cu pateu de ficat, cașcaval ras, salamuri, șuncă și după anotimp ridichi, roșii, ceapă verde etc. Vara un suc de roșii sau o bere rece încheie plăcuta noastră vizită cu succes.

5.11.4. UN BĂRBAT NECĂSĂTORIT ARE OASPEȚI

Un bărbat necăsătorit, invitat de multe ori la prieteni, trebuie să invite și el cîțiva prieteni, chiar căsătoriți. În aceste situații, prietenii fac mult haz pe seama «gospodinei» și întîlnirea se transformă de multe ori într-o adevărată petrecere.

Obiceiul de a servi o dulceață, și o cafea neagră este astăzi înlocuit de gustări, dulciuri, băuturi.

Pregătirile pentru o astfel de întîlnire nu se deosebesc mult de cele pentru un bufet sau o vizită de genul celei descrise mai înainte. Se renunță la preparatele care solicită mîna unei gospodine și se preferă semipreparate sau preparate gata din comerț. Tartine poate pregăti oricine, dacă are la îndemînă cîteva cutii de conserve: pateu de ficat cu o felie de roșie sau castraveți, sardele cu unt și o felie de lămîie, hașé de pasăre cu ardei verde, pește afumat cu puțină maioneză. Dacă și acestea sînt o problemă pentru «necăsătorit» îl va costa mai mult petrecerea. Pe un platou va pregăti gustări asortate din felii de salam,

cașcaval, friptură rece, măsline, cîrnăciori prăjiți, castraveți, roșii. Se vor servi pateuri cu carne sau brînză și saleuri procurate din comerț (încălzite puțin în cuptor), iar ca desert felii de chec cu cacao și fursecuri asortate. Dacă împrejurarea o cere se poate cumpăra un tort de la cofetărie. Băuturile se asortează așa cum s-a indicat la pct. 5.11.1. b.

5.11.5. MASA ÎN DOI

O tînără pereche de căsătoriți, care se întoarce acasă după o zi de muncă, își poate găsi buna dispoziție și farmecul unei atmosfere intime, în jurul mesei familiale. Totuși numai îndeplinirea acestui « ritual cotidian », oricît de gustoase și bine pregătite ar fi bucatele, nu este suficientă pentru reușita acestei clipe de bucurie.

Orice gospodină trebuie să știe că ar fi o mare greșeală din partea ei dacă ar improviza o masă neîngrijită, cu tacîmuri desperecheate sau farfurii ciobite, cu fața de masă murdară sau ruptă.

Într-adevăr, s-a constatat că mîncărurile, chiar foarte hrănitoare și ușor de mistuit, dar prezentate neatrăgător inhibă secreția sucurilor digestive și transformă mistuirea într-un act prelungit, greoi, neplăcut.

De aceea, orice gospodină trebuie să aibă în vedere că unul din secretele unei după-amieze fericite îl constituie asigurarea unei mese atrăgătoare care poate fi realizată însă cu mijloace simple.

Pentru micul dejun mesele în doi permit utilizarea unor seturi speciale, ceva mai mari decît locul ocupat de tacîmul respectiv, de diverse forme și materiale. Elegante sînt seturile din pînză de in cu discrete motive naționale. Serviciile de masă, din faianță frumos colorată, pot alcătui singure un decor agreabil.

Pentru masa de prînz și cea de seară o față de masă din plastic, aleasă într-o culoare vie, asortată cu farfuriile, constituie o soluție ieftină și practică. Farfurii galbene pe față de masă verde (sau portocalie) sau farfurii albe pe o față de masă roșie sînt aranjamente de efect și la îndemîna oricui.

În orice anotimp, un coșuleț cu fructe și cîteva rămurele de brad sau floricele vor înveseli masa și-i vor conferi un aspect sărbătoresc.

Uneori, seara, pe masă își poate găsi loc un sfeșnic lucrat din fier forjat, de o formă cît mai originală.

Suporturile pentru pahare, multicolore, pe o față de masă albă, constituie accente decorative care pot da o notă de veselie și bună dispoziție.

MODA

Cînd se pronunță cuvîntul « modă », unii încep să se uite în jur bănuitori. De undeva, de la un geam uitat întredeschis de vreun gură-cască, de sub o ușă la care s-au muiat balamalele, a început parcă să tragă. Sub tălpi se simt adieri frivole, un foșnet de mătase, cu amețeli de odicolon. Ceafa cavalerului austerității înțepenește: domnilor, spune el, aici e curent! Aici bîntuie tot felul de curente ușuratice.

Nu spun că la auzul cuvîntului « modă » trebuie să ne agățăm cu mic cu mare la cușmă cozi de păun. Dar de ce atîtea prejudecăți la oamenii gravi, severi, încruntați, la oamenii fără barbă (mai demult se spunea cu barbă, dar acum e viceversa) ? De unde atîta posomorală și atîta acră înverșunare ? De unde atîtea complexe ? De ce e nobil să pui în valoare frumusețile muntelui, dar e suspect să pui în valoare frumusețile obrazului ? De ce dacă gîndești original e un semn de personalitate, iar dacă te îmbraci spălăcit e un semn de modestie ?

Sigur că moda este industrie. Sigur că e psihologie socială. Sigur că moda e istorie (e cu putință de imaginat lupta sufragetelor fără răzmerița primelor corsete aruncate pe rug, fără trăznetul pijamalei, fără războiul părului scurt, fără tipul de « băietană » lansat de Chanel, Patou și Lelong ?). Sigur, moda e reflexul altor arte, sigur că în rochiile doamnei Schiaparelli polemizau suprarealiștii, că în erupția de culori din deceniul trei jucau reflexele baletului Deaghilev, că avangarda acelor ani trăia nu numai în manifeste, ci și în batiste-blazon, în eșarfe, în fulare violente și protestatare.

Sigur, haina nu e numai adăpost. Frunză de viță. Semn al rangului. (S-au dus timpurile cînd șeful tribului purta pana cea mai înfoiată. Cinul nu se mai recunoaște azi după înălțimea comănacului. La ONU, arbitrii modei nu sînt diplomații, ci secretarii lor).

Dar haina nu e numai istorie, numai psihologie, numai sociologie. Pentru mine, ca individ, paltonul meu încheiat într-un anume fel, basca mea înclinată pe o anume sprînceană, catarama mea prinsă cu un anume schepsis, sînt mai ales dovezi (e adevărat, nu dintre cele mai concludente, dar dintre cele mai la îndemînă) că eu sînt eu, că eu pot să fiu ca și tine, dar și altfel decît tine, că, trecut peste umerii mei, albastrul are alte clipoceli, că penumbra acestui bor de pe această frunte îmi aparține. Această penumbră este șansa mea ca în anii bisecți, într-o zi anume, la crepuscul, cînd razele îmi cad pe față într-o anume înclinație — să fiu mai bogată decît British Museum.

Deci haina este și un mod de a visa. Ne îmbrăcăm, firește, dar ne și înveșmîntăm. Fetițele se înveșmîntau în zîne: o perdea pe umeri — hlamidă, un staniol — diademă, un făcăleț — baghetă. Zîna însemna putere, iar femeile au rîvnit întotdeauna puterea, din superstiția milenară că putere = fericire.

Ne înveșmîntăm ca să dăm consistență visului. Nevoiașii își puneau dinți din aur nu numai pentru că « erau frumoși », ci pentru că acești dinți — de aur! — reprezentau o revanșă. Un mod de a avea strălucire la purtător. Fecioarele deceniilor trecute purtau rochii vaporoase de culoarea nevinovăției și pentru a-și mima puritatea, dar și pentru că mediul înconjurător avea nevoie de aceste semne de orientare. Aspirația la virginitate se declanșa cu rose-bonbon. Aspirația dictatorilor a fost întotdeauna întovărășită de voluptatea uniformei. Supușii nu erau sub-puși dacă nu luau forma vasului în care erau turnați.

Ne înveșmîntăm și ca să compensăm. Toate ființele din jurul nostru sînt împodobite de noi. Lumea lucește, lumea scînteiază nu numai din cauza soarelui, ci și a betelii.

ECATERINA OPROIU

6. ÎMBRĂCĂMINTEA ȘI MODA

« Dacă mi-ar fi permis să aleg din talmeș-balmeșul de cărți care vor fi publicate la 100 de ani după moartea mea, știți pe care aș lua-o? Nu, nu un roman aș lua din această viitoare bibliotecă și nici o carte de istorie; aș lua pur și simplu, prietene, un jurnal de modă, ca să văd cum se îmbracă femeile la un secol după moartea mea. Și acele cîrpe mi-ar spune mai mult asupra omenirii viitoare decît filosofii, romancierii, predicatorii și savanții la un loc. »

ANATOLE FRANCE

6.1. EVOLUȚIA COSTUMULUI ȘI A MODEI

MODA — devenită un « scandalos personaj » al vieții moderne, discutată de un număr surprinzător de mare de oameni, hulită și adorată în același timp, nu este o apariție recentă, cum înclină să creadă unii. Istoria sa traversează întreaga istorie a societății omenești. Se cuvine însă a specifica, chiar de la început, că moda este, pînă în secolul XX, un patrimoniu exclusiv al claselor dominante. Așa cum remarca și sociologul Herbert Spencer, de accesul general la modă se poate vorbi într-o societate care iese dintr-un stat ierarhic și merge spre unul democratic.

Etimologic, cuvîntul modă provine din latinescul modus — însemnînd « maniere, fel individual de comportare » — dar, după cum remarca Balzac, este folosit, în general, cu accepțiunea de « opinie în materie de costum ». Moda este definită ca stare sufletească a civilizației și măsură a progresului ei [1]. Pentru unii, moda este un rău absolut, ea este condamnabilă prin definiție. Pentru alții, noutatea pe care ea o aduce lărgește fără încetare orizontul societății făcînd viața mai variată și mai seducătoare. [2] Fenomen paradoxal, de novație și subiectivism, moda trebuie privită mai ales « ca o necontenită și mereu înnoită încercare de a schimba natura » [3].

[1] L. Roger, *Les créateurs de la Mode.*
[2] René König, *Kleider und Leute.*
[3] Baudelaire, *Elogiul machiajului*, în vol. *Curiozități estetice*, Editura Minerva, București, 1971.

6.1.1. ÎMBRĂCĂMINTEA ÎN ANTICHITATE

Primele elemente de îmbrăcăminte își află originea, în afara unei necesități primare de protejare a corpului, în semnificațiile pe care vechile colectivități le atribuiau veșmîntului în diferite împrejurări ale vieții lor (muncă, război, magie).

Se știe cu certitudine că splendoarea civilizațiilor sumeriene, mesopotamiene o includea și pe aceea a veșmintelor.

Dar EGIPTUL deține în modă dreptul primului-născut, al PRIMEI eleganțe. Faima luxului orbitor al faraonilor a străbătut secolele. Parurile și bijuteriile din aur și pietre scumpe, țesăturile brodate în perle, plăcile de aur, centurile multicolore sînt doar cîteva din detaliile eleganței egiptene. Aici se creează strălucitorul machiaj ca și vestitele parfumuri. De fapt, costumul egiptean este de o extremă simplitate. Pentru bărbați, un șorț de pînză înfășurată în jurul șoldurilor, *shentit*. Faraonul, purtînd același veșmînt, are în față un triunghi brodat ori țesut în aur. Pentru femei, o tunică strîmtă, sub care se poartă un fel de cămașă rochie, cu corsaj strîmt, lungă, care lasă să se vadă picioarele desculțe sau încălțate cu sandale prinse într-o singură baretă. O bretea prinsă de sub talie lăsa să se vadă sînul. Tunica, de fapt o bucată de pînză, suplă și mobilă, se mulează, luînd forma corpului. Piesele de

costum sînt confecţionate din in, bumbac, stofe vegetale uşoare şi din piele. Albul, strălucitor şi pur, este considerat culoarea sacră (pl. 6.1).

În memoria sa, moda reţine simplitatea costumului GREC. *Hitonul*, de in, şi *peplosul*, de lînă, erau veşmintele femeilor din Grecia antică, ambele, de fapt, un dreptunghi dimensionat în funcţie de statură, înfăşurat în jurul corpului, prins în cîteva locuri, cu fibule sau în noduri. Strîns uneori în talie cu una sau două centuri, peplosul conferă femeii din Grecia, prin amploarea sa, o alură maiestuoasă. La plimbare, peste peplos sau hiton, femeile se înfăşoară într-un *himation*, asemănător unui şal. (pl. 6.2). Bărbaţii îmbracă hitonul, destul de scurt, drapat după fantezia fiecăruia şi *hlamida*, un fel de tunică uşoară.

Preluat de ROMANI, costumul lumii elenice cunoaşte cîteva modificări. Peplosul roman este un fel de tunică cu mîneci lungi şi cusute, peste care se poartă mantouri şi eşarfe. Toga, veşmîntul de bază al romanului, se înfăşoară de 3 ori în jurul trupului, lăsîndu-i liber braţul drept.

O fuziune interesantă o marchează costumul din perioada BIZANTINĂ, care, păstrînd unele trăsături ale costumului clasic drapat, este influenţat de costumul oriental, de la care împrumută somptuozitate şi culoare. Costumul cusut începe să fie preferat celui drapat. Femeile poartă tunică cu mîneci largi şi mantouri dreptunghiulare prinse în agrafe, pe umeri sau pe piept. Materiale bogat decorate, în culori strălucitoare, relevă nu numai tehnica superioară a ţesutului ci şi importanţa deosebită acordată culorii. Bijuterii, pandantive, pietre preţioase, toate de o imensă fastuozitate, completează acest costum (pl. 6.3).

6.1.2. ÎMBRĂCĂMINTEA ÎN EVUL MEDIU

EVUL MEDIU este dominat de costumul greco-roman căruia i se adaugă fantezia bizantină. Costumul în ambianţa medievală devine un mijloc esenţial de reprezentare. « L'habit c'est l'homme ! » Rolul preponderent al bisericii determină o influenţă a costumului religios asupra celui laic. Ţinuta este austeră, se poartă văluri şi voaluri. Veşmîntul este lung şi amplu. Se renunţă la stofele uşoare care formau pliuri, la galoane, centuri argintate, coliere (pl. 6.4).

Abia sub influenţa cruciadelor, veşmîntul începe să se schimbe. Cruciadele deschid europenilor porţile lumii. În îmbrăcăminte, ele înseamnă mătăsuri şi broderii minunate, culorile vii ale Orientului.

Din Orient, se împrumută una din hainele care vor dăinui pînă în vremea noastră — caftanul—, care în Europa va lua forma mantoului.

Schimbări fundamentale se produc, începînd din secolul XIV, odată cu apariţia veşmintelor în două forme distincte.

6.1.3. ÎMBRĂCĂMINTEA ÎN RENAŞTERE. APARIŢIA MODEI

Practic, momentul apariţiei modei este considerat acela în care se renunţă la costumul lung, comun ambelor sexe, cînd veşmintele se dezvoltă ca două polarităţi, veşminte scurte pentru bărbaţi, lungi pentru femei. Nu se cunoaşte exact locul în care s-a produs această reală revoluţie în costum. Este revendicată, în acelaşi timp, în Franţa, Italia, Spania şi Anglia. Cert este însă că, o dată produsă această despărţire, locul primelor manifestări de modă este Italia, unde schimbările de costum se produc în acel climat de trezire, de reînviere « la rinascita » — cum a denumit-o Giorgio Vasari — dintr-o moarte prealabilă, în zorii ce au urmat unei lungi perioade întunecate. Renaşterea italiană influenţează imens nu numai dezvoltarea artelor, ci şi felul de a se îmbrăca al oamenilor. Noul concept asupra omului, ca şi cel despre frumuseţea ideală, care pătrunde în artă, în literatură, oglindit în opera lui Dante sau Giotto, a lui Petrarca sau Pisanello, Boccaccio sau Rafael, importanţa acordată perfecţiunii corpului feminin fac să se creeze noi veşminte, de o eleganţă şi o fantezie uluitoare. Prin felul de a se îmbrăca, femeile şi bărbaţii îşi satisfac gustul pentru fast, opulenţă şi eleganţă, în acelaşi timp, şi, mai ales, aspiraţia lor spre o distincţie supe-

rioară. Este interesant de remarcat cum fantezia şi mai puţin spiritul practic influenţează schimbările din costum.

Universal, uniform şi impersonal în evul mediu, costumul devine particular, personalizat şi naţional.

Spre marea glorie a modei, primii desenatori de modă, creatori de costume, de imprimeuri pe ţesături sînt artişti ca Pisanello şi Jacopo Bellini.

Moda feminină pune în valoare trupul. Rochiile sînt cambrate în partea de sus, ample, începînd de la bust spre şold, terminîndu-se într-o trenă imensă, cu mîneci, de asemenea ample, bufante, în culori vii, luminoase, din materiale bogate. Decolteul constituie marea inovaţie şi produce imense scandaluri. Moraliştii şi preoţii îl acuză şi îl blestemă totodată. Dar, progresiv, în ciuda tuturor opreliştilor, decolteul se adînceşte tot mai mult. Sub rochii, femeile poartă o cămaşă lungă, din mătase fină, decoltată, care se foloseşte şi ca rochie de casă. De asemenea, se poartă şi corsetul cu acelaşi decolteu şi cu mîneci scurte. Deasupra rochiei, o pelerină lungă, cu mîneci largi. Apar coafuri complicate. Voga detaliilor începe.

E neîndoielnic faptul că nicăieri nu se punea atita preţ pe toaletă ca în Italia. În nici o ţară din Europa, de la căderea Imperiului roman, nu s-a dat o atît de mare importanţă modificării formelor corpului, a tenului, a culorii părului. Fiecare încearcă să-şi compună o înfăţişare după un ideal, pe care şi l-a făcut, fie chiar cu ajutorul celor mai vizibile artificii, a celor mai extravagante mijloace. Îmbrăcămintea elegantă este considerată absolut necesară pentru desăvîrşirea personalităţii. Jovian Pantanus în *De principe* observă: « Această libertate (a luxului) poate fi doar criticată, dar nu poate fi oprită, deşi vedem cum zilnic se schimbă portul, încît îmbrăcămintea care cu patru luni în urmă ne plăcea tare mult, acum o respingem şi o îndepărtăm ca învechită. »

În secolul XV, cînd în Italia înfloreau nenumărate mode, Franţa cunoaşte luxul costumelor, dar ignoră rafinamentul şi fantezia îmbrăcămintei. Exceptînd excesele de la curtea lui Henric al III-lea, moda franceză este de un gust calm şi de o eleganţă mai sobră decît cea italiană. Abia în secolul XVI, sub influenţa modelor italiene de la sfîrşitul secolului XV, cît şi al celor spaniole, Franţa începe să creeze veşminte somptuoase.

Secolul XVI marchează, pe de o parte, conturarea unor mode naţionale — italiene, spaniole, franceze, engleze (pl. 6.5), pe de altă parte, unele modele încep să circule de la o ţară la alta. În secolul acesta au dominat ferm moda italiană, spaniolă şi apoi franceză. Hainele acestui secol iau forme deosebite, care sînt o reflectare a unor condiţii politice, economice şi sociale diferite. Este secolul imediat următor marilor descoperiri geografice, este epoca în care dispare fărîmiţarea din evul mediu, cînd circulaţia şi schimburile economice încep să se facă cu uşurinţă. Pe de altă parte, creaţia de costum este mult influenţată de ideea renascentistă, devenită realitate, de idealizare a trupului omenesc. Secolul acesta crează modele în care linia, culorile, volumele se combină pentru a da veşmintelor eleganţă şi armonie. Rafinamentul este obţinut prin folosirea unor materiale luxoase, a stofelor scumpe şi grele, a broderiilor somptuoase, a bijuteriilor minunate şi a dantelelor diafane. Nici o epocă n-a pus atita preţ pe decor pentru a atinge idealul unei perfecte frumuseţi (pl. 6.6).

Descoperirile lui Cristofor Columb şi ale lui Vasco da Gama nu înseamnă doar noi rute maritime, ci şi un imens trafic de metale preţioase, o imensă sursă de lux.

Spuneam că secolul debutează, în costum, prin influenţa italiană. În Italia şi nu numai aici, idealul de frumuseţe este acela al femeilor masive, cu forme pline. Muradi, ironic, le compară cu butoaiele de vin, dar frumuseţea lor este imortalizată în tablourile lui Tiziano, Bronzino. Veşmintele lor sînt ornate cu paruri, centuri din pietre preţioase. Se poartă brocarturi roşii, catifele plisate, garnituri de blană care subliniază rangul sau bogăţia.

Unic în epocă, tributar rigorilor unei puternice influenţe religioase, costumul spaniol impresionează prin coloritul său, de o austeritate neobişnuită. Oricît de bogate ar fi ţesăturile, aspectul lor rămîne sobru. Dar, cum moda se află în plină acţiune, *negrul* spaniol se răspîndeşte repede în Franţa, Italia ca şi în Anglia. O epocă ca aceasta nu putea însă

ocoli excesele vestimentare. De aceea, atît în Spania, cît şi în Portugalia, apar ordonanţe pentru reglementarea luxului (pl. 6.7).

Femeile poartă costume din două piese: un corsaj care strînge bustul şi *vertugardin*, un fel de « umflătură » peste care se poartă fuste bogate. Silueta femeii ia o formă geometrică semănînd tot mai mult cu un con. *Capa*, un fel de mantou lung, se poartă mult în Spania şi este preluată de Anglia, Germania şi, în general, de toate ţările din Europa Centrală.

Sub influenţa modelor spaniole, costumul francez se simplifică foarte mult, deşi vertugardinul, pe care contemporanii îl prezintă ca pe un artificiu diabolic, este adoptat de franţuzoaice.

Costumul masculin cunoaşte o evoluţie mai lentă. Perioada italiană îi împrumută o somptuozitate şi o bogăţie extraordinară, interzisă prin decrete contra luxului. Detaliilor li se dă o atenţie deosebită. O noutate o constituie ciorapii lungi, de mătase, ca şi gulerele cu creţuri de pînză scrobită şi plisată, de provenienţă spaniolă.

6.1.4. SECOLUL DE AUR AL MODEI

Secolul XVII este dominat de costumul francez, costumul curţii Regelui Soare. Barocul, considerat ca o culme a virtuozităţii şi imaginaţiei, influenţează costumul, abătîndu-l de la echilibrul şi simetria sa clasică, proclamînd un fel de eliberare, manifestată în special prin detalii. Cea de-a doua parte a secolului stă însă sub însemnul clasicismului în formulă franceză, apărut ca o reacţie la baroc. Practic, aceasta va însemna o alternanţă între un lux orbitor şi o simplitate excesivă. Moda Franţei, datorită politicii sale, este difuzată în toată Europa.

În epoca lui Ludovic al XIV-lea, luxul costumului face parte din fastul de la Versailles. La Bruyère remarca în *Cugetările* sale: « abia a înlocuit o modă pe alta, că ea este desfiinţată de una mai nouă, care cedează ea însăşi celei care urmează şi care nu va fi cea din urmă. Aceasta e frivolitatea noastră ». Iată cum descrie Pradel, în *Tratat contra luxului*, haina femeii: « În zilele noastre, s-a aflat secretul de a întrebuinţa pentru o singură îmbrăcăminte de femeie mai multă stofă decît era nevoie altă dată pentru două-trei; îşi îngroaşă talia peste măsură, îşi fac o vastă şi enormă rotunjime din pliurile şi cutele hainelor încărcate de aur, mătase, dantele bogate, pietre preţioase, totul este folosit spre a le înnobila ». În 1697, Marana, în *Lettres d'un sicilien*, nota: « aurul şi argintul au devenit atît de obişnuite, încît strălucesc pe hainele a tot felul de persoane şi luxul fără măsură confundă pe un stăpîn cu valetul său. » De aceea, în timpul domniei lui Ludovic al XIV-lea, apar 11 decrete împotriva luxului, prin care sînt interzise burghezilor stofele de aur şi argint, broderiile, pasmanteriile. Reînnoirea repetată a decretelor nu este numai o dovadă a neputinţei de a învinge vanitatea şi setea de eleganţă ci, mai ales, a înfruntării între clasa nobiliară şi aceea a burgheziei în ascensiune Femeile şi bărbaţii cheltuiesc sume imense pentru brocarturi din aur, argint, damascuri, catifele, taftale împodobite cu desene şi pasmanterii supraîncărcate cu dantele. De altfel, în această epocă, 1672, apare şi prima publicaţie de modă, care încearcă să reglementeze lumea elegantă — « Mercure galant ».

Schimbarea unei linii de modă era, în Franţa, în timpul domniei lui Ludovic al XIV-lea, un eveniment. Iată ce scrie în 1715 Dangean: « Se vorbeşte foarte mult de o schimbare a îmbrăcăminţii şi coafurii doamnelor. Ele trebuie să se întrunească mîine, după cină, la doamna ducesă de Berry, cu acest prilej ele chemînd croitori, meşteri şi croitorese vestite şi pe Bérain, desenatorul operei ».

Coafura ia, de asemenea, forme curioase, absurde. Timp de 20 de ani s-a purtat o coafură care semăna cu un edificiu cu mai multe etaje, făcut din sîrmă de fier, în care se puneau bucăţi de pînză, panglici, bucle de păr etc. Ca amănunte: rochia este foarte decoltată şi se poartă peste două fuste, una din tafta şi o alta de catifea. Aceasta din urmă se ridică şi se lasă să se vadă cealaltă, terminată printr-o trenă imensă.

Moda masculină rivalizează cu cea feminină, cunoscînd o evoluţie cu mult mai interesantă.

Scanned with OKEN Scanner

La început, supraîncărcarea barocă se manifestă în special prin *rindgrave* (lansat de olandezi), un fel de pantaloni foarte largi, semănînd cu o fustă bufantă, cu garnituri numeroase și dantele în jurul picioarelor. Haina este confecționată din stofe de aur și argint, împodobite cu desene de fluturi și păsări (pl. 6.8). Spre sfîrșitul domniei lui Ludovic al XIV-lea, culorile stridente ale stofelor sînt înlocuite cu un postav negru sau bleumarin. Hainele devin mai comode, nu prea lungi nici prea bogate. Eleganța masculină constă mai ales în coafură, în frumusețea lenjeriei și a vestei. Regele însuși se îmbracă în catifea de culoare închisă, cu o broderie ușoară și un simplu nasture de aur. O curiozitate: în secolul acesta se impune cravata!

6.1.5. UNIVERSALIZAREA COSTUMULUI (SEC. XVIII—XIX)

Secolul XVIII, deși debutează prin una dintre cele mai aberante invenții în materie de costum, rochia «paner», rămîne epoca în care nu numai că există o multitudine de noi formule, că se caută febril modele, idei, dar acestea tind să se simplifice și devin mai practice. În același timp, epoca aceasta marchează poate cel mai interesant salt, și anume, cristalizarea acelor piese care mai există încă și astăzi, evoluînd, bineînțeles, precum și acceptarea lor în toată Europa, America și Orientul europenizat. Trebuie să consemnăm faptul că marile prototipuri ale modei încep să se schimbe aproximativ la 50 de ani. Între aceste momente de transformări radicale există mici modificări de detalii, mai ales, care ne fac să privim moda ca pe un fenomen atît de schimbător. Secolul XVIII este secolul în care moda franceză, în special, are o putere de penetrație formidabilă. Contribuise la aceasta și faima curții lui Ludovic al XIV-lea. « Moda devine pentru Franța », mărturisea un contemporan, « ceea ce minele de aur din Peru erau pentru Spania ».

Proporțiile neobișnuite ale fenomenului modă se datorează noului nivel de dezvoltare atins de industria textilă, comețului cu țările coloniale, dezvoltării industriei coloranților. De asemenea, este secolul în care se produce accesul total al burgheziei la modă, o dovadă elocventă a faptului că această clasă cucerise puterea în stat. Șirul interzicerilor de a purta stofe sau materiale de aur de către burghezi rămîne un fenomen al secolului trecut.

Interesant pentru noi este faptul că moda reflectă nu numai diverse fenomene politice și că este influențată de « stelele » zilei. Se poartă rochii « à la Audrienne », sau « M-me Darcourt » — actrițe mari în vremea aceea. Spuneam că mari prototipuri ale modei durează cam 50 de ani. În secolul acesta, fenomenul devine vizibil cu exactitate. De la « paneruri », care circulau în epocă în nenumărate variante: rochii « zburătoare », cu paner circular, (pl. 6.10), rochii « vagi », care porneau din umeri și se lărgeau imens în parte de jos, se trece spre rochii suple, de o mare frumusețe (pl. 6.11). Se produce adoptarea în modă — centrul de modă fiind Franța — a rochiilor engleze, care subliniază pentru prima oară frumusețea firească a trupului femeii. Voga rochiilor albe, extrem de simple, este influențată și de ideile filozofului J. J. Rousseau. Rochia albă este marea modă a epocii. În epocă circulă și moda « rusească » — sub influența unei vizite a lui Petru cel Mare —, « indiană » — o rochie cu multe crețuri, albă, lansată de un balet creol. Alăturarea acestor două mode oglindește sursele extrem de diferite din care se inspiră moda, căutarea cu orice preț a noutății. Trebuie amintit că una din inițiatoarele tuturor modelor era chiar Maria Antoinetta — ea însăși lansînd cele mai multe dintre mode.

Costumul masculin, simplificat încă de la sfîrșitul domniei lui Ludovic al XIV-lea, cunoaște o reală stabilitate. Cele trei piese ale sale — haina, vesta și pantalonul scurt — sînt purtate atît la ceremonii cît și în viața de toate zilele. Doar calitatea stofelor și podoabele fac ca destinația costumului să se schimbe. Anumite oscilații de linie și culoare se manifestă doar în moda hainei. Marea inovație a secolului în vestimentație masculină o constituie redingota, o haină de proveniență engleză, amplă, dreaptă, lungă, cu mîneci, pe care sînt prinși mulți nasturi (pl. 6.12).

Scanned with OKEN Scanner

Un moment interesant în istoria modei îl constituie momentul Revoluţiei. Cînd Ludovic al XIV-lea decreta edicte împotriva luxului, o făcea pentru a apăra privilegiul propriu nobilimii, pentru a-i menţine distincţia socială. O tentativă din cele mai îndrăzneţe este încercarea de a introduce un costum care să exprime o anumită ideologie revoluţionară. Costumul imaginat de pictorul David, — tunică, pantalon, botine, bonetă rotundă, centură şi o lungă pelerină pe umeri – trebuia să devină costumul purtat de oamenii lumii noi, născută din Revoluţie . . . Desigur, a rămas o simplă elucubraţie . . . Sigur însă că momentul Revoluţiei a declanşat noi mode. Hainele devin un prilej de manifestare a noilor idei, rochiile albe şi simple sînt un mijloc de exprimare a apartenenţei la ideile republicane. Moda « sans-culotte » — cu pantalonul lung, prins în bretele, vestă scurtă, bonete roşii şi saboţi, (în oponenţă cu cea « culotte » — cu pantalonul pînă la genunchi — purtată de aristocraţi), inspirată din costumul popular, este caracteristică acestei epoci revoluţionare, fiind un mijloc de manifestare a apartenenţei politice. Acestei mode, bărbaţii îi datorează pantalonul lung. Moda « sergent » sau alta în stil « grec » — sînt alte căutări în modă care vor să corespundă noilor idei.

Revoluţia a adus cu ea o severitate excesivă Cum moda nu se mai putea inspira din trecutul ei apropiat, şi-a îndreptat privirile spre antichitate, începînd astfel să apară pe stradă « Diane », « Galathee » şi alte « zeităţi antice ». Este epoca Directoratului. Rochiile femeilor seamănă cu adevărate draperii ude, atît de tare se mulau pe trup. « Les merveilleuses » în hainele lor ţipătoare sînt un fel de « hippy » al secolului al XIX-lea, haina devenind o formulă de protest.

Aceeaşi oscilaţie şi în secolul XIX. Curentul romantic aduce în modă un veşmînt încărcat, prin contrast cu cel inspirat din lumea antică (pl. 6.13). În 1842 apare crinolina, o fustă imensă de formă circulară, care va cunoaşte o adevărată înflorire în al doilea Imperiu. Ea reprezintă, într-un fel, o întoarcere spre idei şi idealuri care păreau apuse (pl. 6.14 şi pl. 6.15).

6.1.6. MODA SECOLULUI XX

Deşi debutează în secolul XX cu un costum greoi (haine lungi, închise la culoare, acoperind bine trupul), încărcat cu numeroase detalii şi artificii — costumul burghezului cu o situaţie bine consolidată, care a renunţat la ideile lui revoluţionare — moda atinge în epoca aceasta apogeul evoluţiei sale. În acest secol moda se schimbă mai mult decît în întreaga sa istorie. Se petrece mai mult decît o Evoluţie. O adevărată Revoluţie are loc în modă. Moda nu mai este apanajul unui grup sau al unor clase sociale. Secolul acesta marchează un acces general la modă. În acelaşi timp, datorită unei imense dezvoltări a industriei, fenomenul tipic al costumului acestui secol este standardizarea.

Momentul radical de ruptură se petrece după primul război mondial. Moda frenetică, moda « anilor nebuni », cum a fost numită cea de după primul război, nu trîmbiţează doar bucuria de a trăi cu orice preţ, ci anunţă o nouă epocă.

Îmbrăcămintea se adaptează nevoii de comoditate, amendamentelor practice. Moda anului 1925 marchează fenomenul emancipării femeii care îşi afirmă dreptul de a fi egala bărbatului. Rochia femeii scurtată brusc mai mult decît în întregul ei trecut, ca şi părul tuns foarte scurt, anunţă o nouă epocă pentru femeie.

În jurul anilor 1930—1935, moda tinde din nou spre o alta, greoaie, şi e pe cale să se transforme într-o modă asemănătoare celei cu crinolină. După al doilea război mondial, ca urmare a profundelor transformări pe plan economic, social şi spiritual nu se mai poate concepe o reîntoarcere spre un stil greoi în modă. « New-lock »-ul lansat în 1948 de francezul Dior, cu rochia lui normală, nici lungă nici scurtă, nici largă, nici strîmtă, cu talia la locul ei, prefigurează oboseala unei lumi scăpată din iadul războiului.

Şi, după două decenii de schimbări nu tocmai remarcabile, se produce un alt moment de şoc. În 1964, Courrèges, un obscur creator de modă pînă atunci, scurtează din nou fusta cu 20 de cm. Este la prima vedere, un gest nebunesc, dar noua sa modă este expresia unui alt fenomen: năvala unei generaţii noi,

de o conformaţie aparte care vrea să-şi afirme oricum prezenţa. Şi aproape un deceniu moda are un aer buimac, cu busculade între stiluri (folcloric, romantic, unirex, kitsch) şi linii (mini, maxi, midi) ce demonstrează criza societăţii de consum, mania ei de a vinde cu orice preţ, dar şi protestul împotriva uniformizării, aspiraţia oamenilor de a se diferenţia unii de alţii, ajungîndu-se apoi — paradoxal — spre aceeaşi uniformă.

Pentru ca în modă să urmeze din nou un echilibru, pentru ca mode « clasice » să se întroneze, e nevoie de un moment de linişte, un moment în care moda să nu mai reprezinte singurul mijloc de afirmare a personalităţii feminine, ci . . . unul printre altele.

6.2. MODĂ ŞI ELEGANŢĂ

A fi elegant înseamnă în primul rînd a te îmbrăca după modă, acesta fiind unul din cele mai elementare mijloace de a ne fixa, în decorul timpului nostru. Ignorăm moda doar aparent, căci de fapt o urmăm, dar cu o oarecare întîrziere . . .

Convenţional, a fi elegantă înseamnă a şti să te îmbraci conform siluetei, vîrstei şi ocaziilor. Pentru a putea deveni elegantă, trebuie să-ţi cunoaşti propriile-ţi calităţi şi defecte, să te apreciezi lucid fără a cădea în extreme, să ştii că urîţenia reală este tot atît de rară ca şi frumuseţea perfectă, să poţi privi moda detaşat, să înţelegi, oricît ar fi de înşelătoare aparenţele, că nu există niciodată o singură linie, să-i cunoşti toleranţele, să vezi dincolo de noutăţile modei, s-o ponderezi, dacă e cazul, s-o subliniezi adesea, să-i urmăreşti lucid evoluţia, dar nu să te rătăceşti în ea, într-un cuvînt, să-ţi însuşeşti dintr-o linie de modă esenţialul, « spiritul » acesteia.

Eleganţa este un fel de exerciţiu pe care-l practicăm toată viaţa. Ea te ajută şi-ţi relevă frumuseţea fiecărei vîrste: prospeţimea de la la 20 de ani, plenitudinea de la 30, luciditatea şi echilibrul de la 40, împlinirea şi seninătatea în toamna vieţii.

În modă trebuie adoptate lucruri, la un preţ convenabil, care îţi stau bine, în funcţie de croială şi de culoare. Pot fi adoptate, mai ales, o serie de amănunte care actualizează vechile toalete, deoarece e riscant să-ţi dezechilibrezi bugetul sub pretextul că vrei să fii în pas cu moda. Lucrurile excentrice se demodează foarte repede.

În modă, pot fi refuzate lucrurile « de ultimă oră » care costă scump: rochii excentrice care se pot purta în cîteva împrejurări şi care se demodează repede, mantouri cu croieli complicate.

Atunci cînd e vorba de o serie de haine de bază din garderobă: mantou, impermeabil, rochii de dimineaţă, nu sînt recomandabile culorile excentrice, ci se preferă de obicei culorile neutre.

Cumpărăturile nu se vor face niciodată repede şi la întîmplare. Oricît de tentantă ar fi ţesătura sau perechea de pantofi, trebuie, înainte de toate, să se ţină cont de următoarele: cu ce se va asorta cînd o vom purta? completează alte haine pentru o anumită împrejurare? e strict de sezon?

Propunerile noastre privind întocmirea unei garderobe de bază, ideale, ar dori să vă orienteze mai ales atunci cînd faceţi noi achiziţii, să vă arate ceea ce e util, în toate sezoanele anului.

Pentru iarnă se recomandă:

- un mantou din stofă de calitate, cu o linie nu prea sport. Stofa se va alege, de obicei, în culori mai închise sau neutre. Albul şi negrul, deşi elegante, devin pretenţioase. Albul se murdăreşte, iar negrul rămîne culoarea de ocazie.
- o fustă, eventual asortată cu mantoul, uneori, chiar din acelaşi material, croită drept sau puţin evazat;
- o bluză din bumbac cu mîneci lungi, în stil « chemisier », dintr-un ecosez bine asortat, sau uni, în tonul fustei;

Scanned with OKEN Scanner

● încă o bluză într-o culoare pastelată, cu o linie clasică;

● o bluză din lînă tricotată cu dungi fine, bej sau bleumarin;

● o rochie de jerseu sau din stofă în stil « chemisier »; se potriveşte tuturor siluetelor, se poate purta la diferite ore ale zilei, atît dimineaţa cît şi după-amiaza;

● pentru seară, o rochie furou, fără mîneci, neagră, gri deschis, maro, bej, bleumarin sau albă;

● un pantalon clasic dintr-un jerseu sau stofă, foarte practic şi mai ales modern în ultimii ani. Se poartă cu o tunică asortată din acelaşi material;

● o căciuliţă de blană;

● o pereche de cizme sau cizmuliţe îmblănite;

● o pereche de pantofi pentru toată ziua;

● o pereche de pantofi decoltaţi, de lac sau din piele bej, pentru seară;

Pentru toamnă şi primăvară, se recomandă:

● un trench-coat în stil englezesc, bej sau bleumarin sau un pardesiu în culori care pot fi înviorate prin accesorii;

● un taior de tweed sau din gabardină;

● o bluză de mătase, într-o singură culoare pastel;

● o rochie şemizetă cu mîneci, care poate fi într-o singură culoare sau în carouri, din stofă sau dintr-un jerseu.

Pentru vară e necesar:

● un complet din material subţire, blazer, fustă sau pantalon;

● o fustă din « bleue-jeans », tighelită (evazată);

● două bluziţe de bumbac imprimat, pastel sau bleumarin, care trebuie să se armonizeze cu jacheta şi fusta;

● o rochie de mătase sau voal;

● două perechi de sandale decupate, cu tocuri — una albă, una de culoare închisă;

● o pereche de pantofi uşori, fie chiar din pînză, cu tocul jos;

● o pereche de pantofi bej deschis;

● şi pălării, dacă vă plac, cloşate, din pînză de olandă sau din pai fin, pentru ocazii;

● o fustă albă sau un pantalon alb constituie un articol de lux.

Dacă puteţi, puţin cîte puţin, constituiţi o asemenea garderobă de bază, încît să fiţi mereu bine îmbrăcată. Din timp în timp, să modernizaţi cîte una din toalete, transformînd-o.

6.3. ELEGANŢA VÎRSTELOR

Vîrsta este un criteriu esenţial în interpretarea modei, în a alege ceea ce trebuie să adopţi şi ceea ce trebuie să refuzi.

Un filozof al secolului, Alain, nota în al său *Sistem al artelor frumoase*, că «o condiţie a modei este aceea de a ascunde privirilor unele dizgraţii ale naturii şi pustiirile vîrstei».

Cochetăria, compromisurile prost înţelese sînt catastrofale. Dar, urmărind fireasca evoluţie a vieţii, moda îşi are farmecul ei, coordonatele ei, care pot fi foarte bine adoptate la toate vîrstele.

Se poate încerca o delimitare a modei în funcţie de vîrstă. Prima treaptă o constituie moda de la 20 de ani. Este vorba de felul de a te îmbrăca cînd eşti foarte tînăr, 20 de ani fiind un prag pentru vîrsta îndrăznelilor, mai ales în materie de vestimentaţie, cînd felul de a te îmbrăca devine un mijloc la îndemînă de afirmare a personalităţii, o posibilitate de sfidare a ceea ce ţi se pare, la această vîrstă, convenţional, plin de ipocrizie.

Dar dacă 20 de ani este vîrsta îndrăznelii pline de fantezie, ea este, în acelaşi timp, şi a unui buget încă extrem de limitat. De aceea, oricît ar părea de paradoxal, « garderoba » trebuie gîndită foarte funcţional.

Prin excelenţă dinamică la această vîrstă, moda se caracterizează în primul rînd prin latura sa utilă. Garderoba este compusă din cîteva elemente de bază: fustă şi bluză, jachetă şi sarafan (fig. 6.1), pantalon şi şort, salopetă,

linia sport fiind caracteristică. Fermoarele, tighelele, accesoriile metalice, buzunarele mari, clapele dau o notă de prospețime și tinerețe. Pardesiile și hainele de ploaie de balon sau imitații de piele (fig. 6.2), bluzele viu colorate sau cu floricele, ansamblul pantalon-blazer sau pantalon-jachetă (fig. 6.3) sînt destinate eleganței tinerești de dimineață.

Pot fi alese, la această vîrstă, cele mai vii culori, în cele mai neașteptate și îndrăznețe combinații. La un sarafan sau o fustă, de obicei într-o culoare neutră, se pot schimba cîteva bluze, se poate pune o beretă nostimă, un fular, și mănuși împletite cu fantezie, ciorapi în aceeași culoare cu a jerseului (sînt chiar preferabili pentru că « țin » mai mult la purtat). Pantalonii, aflați în toate colecțiile de modă, sînt, firește, mai ales pentru tinere, pentru suplețea lor. Se poartă foarte evazați cu bluză și vestă sau cu o jachetă și . . . pantofi cu tocul lat. La vîrsta aceasta poți fi elegantă și mereu alta, uneori doar cu o simplă rochie, chiar bleumarin, deși elevele o vor ocoli. Rochia poate fi purtată dimineața, în afara orelor de școală cu un guler și manșete albe, cu o cravată sau o lavalieră, cu un cordon lat din piele, garniturile oferind plăcerea de a fi mereu « alta ». Pentru seara, un detaliu ales cu grijă, un cordon fin cu perle, o coleretă godată gen arlechin, un corsaj brodat cu perle în jurul decoltelui, un buchet de flori dau rochiei personalitate. Îndrăzneala în ținută de seară

Fig. 6.1. Sarafan pentru tinere. Sarafanul nu are întotdeauna forma clasică, ci uneori, fantezia croielilor moderne îmbinată cu linia sport.

Fig. 6.2. Haină de ploaie pentru tinere. Linie modernă, și tinerească, cu accente practice, indicate fiind materialele subțiri din bumbac în culori dure și vii sau imitații de piele.

Fig. 6.3. Jachetă și pantalon pentru tinere. Ținuta jachetei—pantalonul cere o linie decontractată, comodă, buzunare mari și detalii clasice: tighele, revere și gulere mari.

Scanned with OKEN Scanner

îmbătrîneşte şi este ridicolă. Tinereţea, frumuseţea vîrstei nu trebuie atenuată prin rochii pretenţioase, nici prin machiaj şi coafuri complicate.

Tinereţea nu trebuie să fie o scuză pentru lipsa de spirit critic faţă de propria-ţi persoană. Un păr lung, cordoane exagerat de late cînd aveţi o statură foarte mică, cizme înalte sau pantaloni cînd picioarele nu sînt tocmai lungi, cordoane joase cînd anumite proporţii nu sînt tocmai ideale, vădesc o lipsă de cunoaştere a siluetei dumneavoastră, un fel de a vă dezavantaja exact cînd, de fapt, vreţi să arătaţi mai bine.

Se spune că 30 de ani este cea mai frumoasă vîrstă a femeii. Vîrsta plenitudinii, a deplinei dezvoltări fizice şi spirituale, a echilibrului pe toate planurile, momentul primei maturităţi, care detaşează femeia de exaltările şi naivitatea tinereţii, dar îi păstrează prospeţimea, voiciunea şi iniţiativa acesteia, apropiind-o de miezul înţelepciunii bătrîneţii, ferind-o de precauţiile ei exagerate. Ceea ce se cuvine să subliniem încă de la început este faptul că astăzi femeia are la îndemînă mijloace să pară de 30 de ani timp de foarte mulţi ani. În acest sens, îngrijirile medicale, dieta, fardurile îi sînt aliaţi de preţ.

La 30 de ani, femeia are la dispoziţie moda cu întreaga ei gamă de posibilităţi, mai limitată la 20 de ani sau după 45 de ani. Acum însă trebuie ponderată orice exagerare vestimentară, femeia trebuie « să poarte » moda, nu să fie sclava ei, « s-o interpreteze » pentru a-şi afirma propria-i personalitate cu o îndrăzneală măsurată.

Recomandabil pentru femei la această vîrstă este căutarea şi alegerea din modă a acelor amănunte care subliniază supleţea; amploarea nu trebuie în nici un fel exagerată, mai ales dacă există unele tendinţe de împlinire. Multă atenţie trebuie acordată bustului — un sutien foarte bun este absolut necesar — , iar linia normală a umerilor nu trebuie să facă loc unei croieli care să-i strîngă vizibil. Pentru vestimentaţia de zi, este recomandată linia sport, dar fără prea multe tighele şi accesorii metalice. Toate culorile sînt permise, alegerea însă trebuie făcută cu pricepere: bejul, maroul, albul şi mai ales negrul, care aspreşte la 40 de

Fig. 6.4. Rochie chemisier.
Clasica rochie chemisier poate avea detalii inedite, care să aducă o variaţie a genului: buzunare (simulate sau reale), grupuri de pliuri şi corsajul uşor bluzat.

ani, este foarte rafinat la 30. De asemenea, bleumarinul, roşul, verdele.

45 de ani este vîrsta rafinamentului vestimentar. Sugestiile noastre nu se referă la vîrsta reală, spiritul critic al fiecărei femei trebuie să aprecieze dacă a ajuns să arate de 45 de ani. Am spune că, la această vîrstă, femeia poate să discearnă singură ceea ce i se potriveşte şi ce nu. În ultimii ani, moda a neglijat, într-un fel, femeia la această vîrstă, ocupîndu-se excesiv de moda tineretului şi, influenţată de aceasta, femeia, veşnic tînăra femeie, a greşit adesea. Se poate ţine pasul cu moda, chiar cu ultimul « strigăt » păstrîndu-ţi eleganţa, distincţia, discreţia. Femeia de 45 de ani trebuie să fie înainte de toate armonioasă şi să ştie că orice ar face nu mai poate arăta ca o tînără de 20 de ani. Culorile

Scanned with OKEN Scanner

pe care va trebui să le poarte nu vor fi doar închise, aşa cum cred atît de multe femei, ci mai ales calde: roz, mov, galben, verde, crem. De asemenea, pentru ocazii, negrul.

Foarte practică este rochia chemisier (fig. 6.4) potrivită chiar pentru o siluetă puţin împlinită, căreia i se pot confecţiona, drept garnituri, gulerul şi manşetele dintr-o culoare asortată, dacă materialul este uni, sau dintr-un material într-o culoare care se găseşte în imprimeu. De asemenea, rochii sport în culori bej sau gri, ambele în tonuri luminoase, cu cordoane înguste din piele, fără tighele şi inele metalice. Se recomandă fuste fără fermoare şi tighele, drepte sau foarte puţin evazate, sarafane purtate cu jerseuri sau pulovere lejere, degajate în jurul gîtului. După amiază se poartă taiorul (fig. 6.5), dar nu din stofă gri într-un ton nedefinit şi nici negru, ci din stofă bleumarin, cu o fustă în cute sau puţin evazată, cu o bluză uni sau în buline discrete. Se poate apela acum şi la piese în stil romantic, dar cu multă discreţie şi cumpătare, acordîndu-se o atenţie deosebită materialelor alese în nuanţe deosebite şi discret imprimate.

La 45 de ani, îmbrăcămintea trebuie să corespundă imperativelor siluetei. Linia de croială va împlini silueta femeilor prea slabe şi o va subţia, prin tăieturi verticale, pe a celor pline (dar, pentru aceasta, vezi capitolul *Silueta şi «legile» sale*. Seara se vor purta rochii cu o linie simplă, într-un colorit calm, cu luminozităţi de toamnă şi nu primăvăratece, crude. Ţinuta de seară trebuie să lase fără să se vadă gîtul şi braţele dacă, sînt încă frumoase, supleţea gleznelor şi a taliei. Bijuteriile cu patină, accesoriile căutate întregesc o ţinută rafinată.

Fig. 6.5. Taior cu fusta în cute.
Taiorul, nelipsit din garderobă, convine celor mai multe siluete, mai ales dacă croiala este bine studiată. Fusta în cute accentuează în mod feminin stilul taiorului.

Încălţămintea nu trebuie să aibă tocuri prea joase, dar nici prea înalte. Cel mult 5 cm pentru pantofi, iar pentru cizmuliţe şi mai puţin. Încălţămintea trebuie căutată în nuanţe de bej pentru a lungi piciorul şi a-l face să pară mai fin.

6.4. SILUETA ŞI « LEGILE » SALE

Silueta, acest-cuvînt-miracol, a devenit în ultimii ani o adevărată obsesie pentru femei. Fără a suspina după silueta pe care nu o avem, trebuie să « învăţăm » s-o privim pe a noastră detaşat, critic. Aceasta este, se pare, prima condiţie pentru a fi bine îmbrăcată. Există o serie de reguli pe care orice femeie trebuie să le ştie. Ele se bazează pe acel bun simţ propiu femeii, precum şi pe cîteva « legi » ale proporţiilor care devin imperative ale siluetei, care sînt valabile indiferent de noutăţile modei.

Convenţional, siluetele se pot împărţi în patru categorii: înalte şi subţiri, înalte şi pline, mici şi subţiri, mici şi pline.

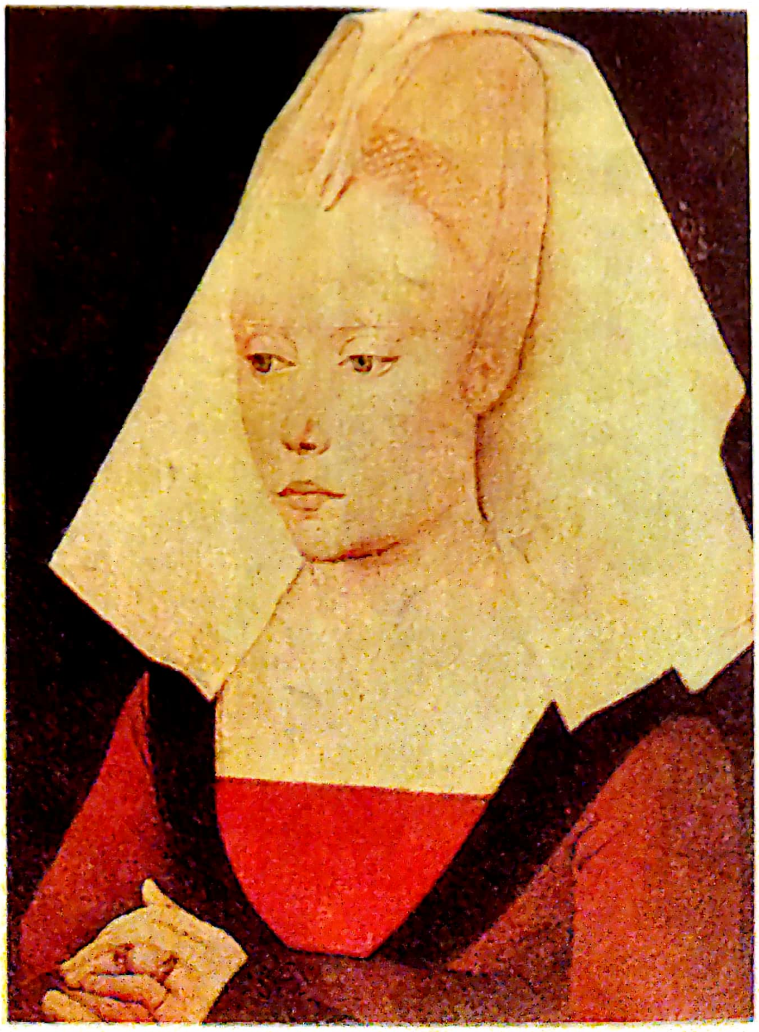
Planşa 6.1. Imbrăcămintea în Egiptul antic.

Akhenaton şi Nefertiti, basorelief pictat. Frescă de pe spatele tronului lui Tutankhamon. Pentru bărbaţi, un şorţ de pînză înfăşurată în jurul şoldurilor. Faraonul, purtînd acelaş veşmînt, are în faţă un triunghi brodat ori ţesut în aur. Pentru femei, o tunică strîmtă, de fapt o bucată de pînză suplă şi mobilă care se mula, luînd forma corpului.

Planşa 6.2. Himation.

Planşa 6.3. Costumul în Bizanţ

Justinian (detaliu) — mozaic de la Saint — Vital. O fuziune interesantă între costumul clasic drapat şi costumul oriental (de la care împrumută somptuozitate şi culoare) o reprezintă costumul din perioada bizantină.



Planşa 6.4. Îmbrăcămintea în evul mediu: Van der Weyden: *Portret* de femeie (1433).
De o ţinută austeră, lung şi amplu, fără galoane, centuri argintate, coliere, costumul evoluează spre un stil din ce în ce mai încărcat.

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 6.5. Costumul din Germania secolului XVI, vădeşte influenţe flamande şi spaniole. Cranach: *Portretul Sybillei de Clève.*

Planşa 6.6. Costumul francez în sec. XVI.

Holbein: *Jane Seymour* (1536). Trăsătura caracteristică a acestui costum, foarte asemănător celui francez, este acoperămîntul de cap specific epocii *Tudor.* De formă triunghiulară, compus dintr-o ţesătură în reţea deasă din fir de aur care încadrează obrazul şi peste care este fixată o bonetă alungită, adesea neagră. Un schelet rigid susţine corsajul amplu tăiat într-un decolteu patrat.

Planşa 6.6. a. Costumul din Europa occidentală, sec. 14—15. Ian Van Eyck. Giovanni Arnolfini şi soţia sa.

Scanned with OKEN Scanner

Planșa 6.7. Costumul din Spania secolului XVI ilustrează trecerea de la moda italiană cu corsajul decoltat și mineci largi, la costumul spaniol mai sobru.
Tițian: *Isabela de Portugalia* (1535)

Planșa 6.8. Costumul masculin din secolul XVII caracterizat prin supraîncărcarea barocă are ca trăsătură specifică prezența unor pantaloni foarte largi — rindgrave —, cu garnituri și dantele în jurul picioarelor.
Atelier de Daniel Mytens: *Henry Rich* (1640)

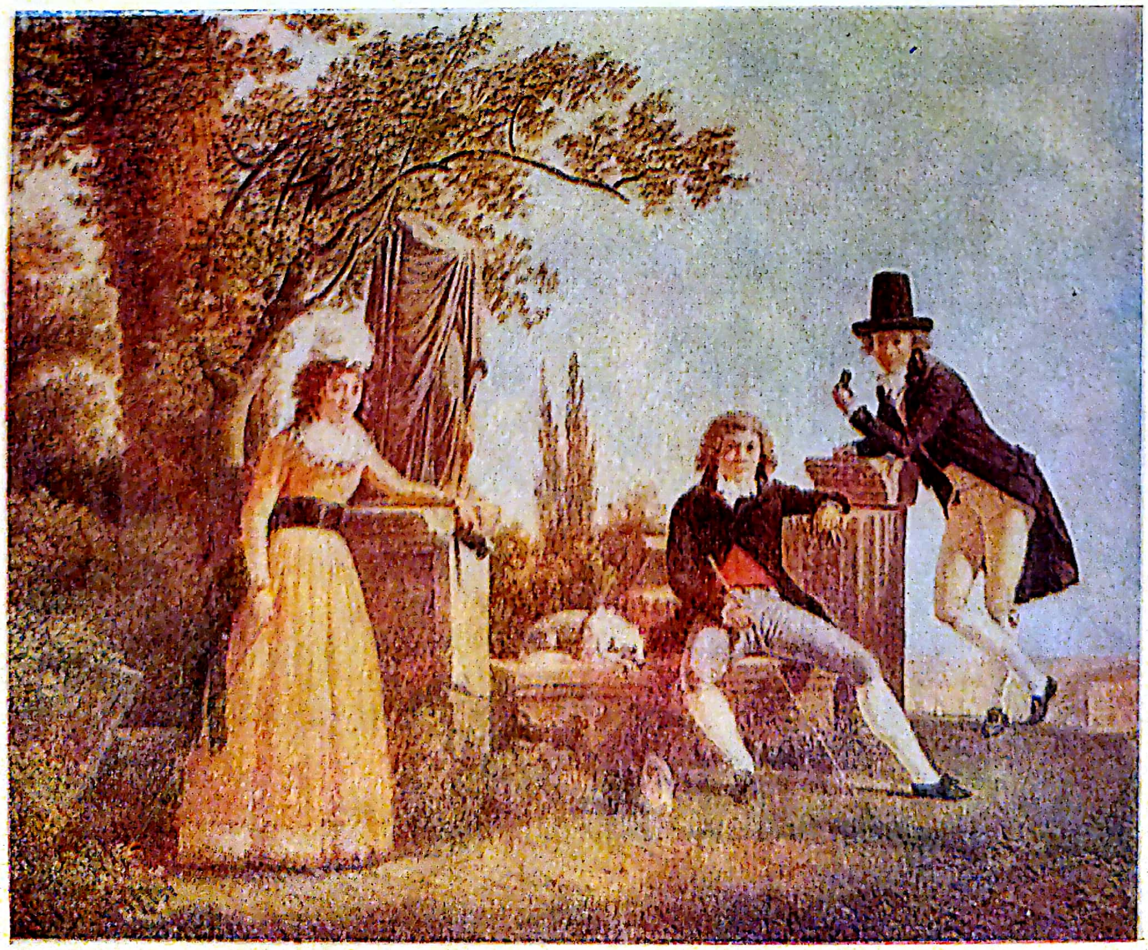
Scanned with OKEN Scanner

Planșa 6.9. N. C. Hiert: *Portretul Margaretei Braasva* (1641) în costum de mireasă. Ilustrează relativa unitate a modei burgheze în Europa centrală și septentrională din secolul XVII.

Planșa 6.10. Fr. Boucher: *Marchiza de Pompadour.* Rochia « à la française », variantă a rochiilor « zburătoare » are pliuri duble dispuse lateral, ceea ce îi dă o deosebită amploare mai ales la spate, și corsajul ajustat în față și bogat ornat cu dantele sau panglici. Colerete și coliere de dantele sau panglici împodobesc gîtul.

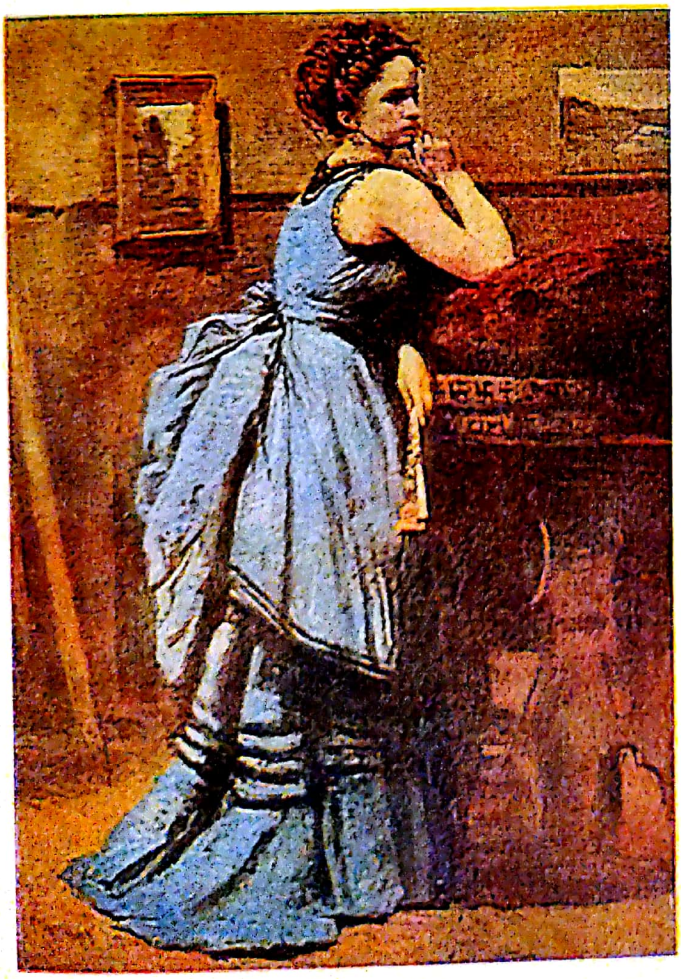
Planșa 6.11. Costumul din Spania (secolul XVIII) este inspirat din cel francez, dar rochiile sînt mai scurte și mai lejere, în culori mai vii. Se poartă șaluri în tonuri strălucitoare și mantile de dantelă neagră sau albă prinse cu piepteni de sidef. Goya: *Marchiza de la Solana* (1792).

Planșa 6.12. Înaintea revoluției franceze costumul păstra în Europa, pentru moda feminină rochiile « furou ». Costumul masculin cunoaște însă anumite inovații: redingota, cravata de muselină cu mai multe noduri și pălăria înaltă. François Sablet: *Portret de femeie.*



Scanned with OKEN Scanner

Planșa 6.14. Apărută în 1842, *crinolina* — o fustă imensă de formă circulară susținută pe arcuri — cunoaște o adevărată înflorire în al doilea Imperiu. Claude Monet: *Femei în grădină* (1866).



Planșa 6.13. Curentul romantic aduce la modă în Europa secolului XIX un veșmînt încărcat. Anii 1870—1880 aduc răspîndirea rochiei cu turnură J. B. Corot: *Doamna în albastru.*

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 6.15. Moda anilor 1886–1890 aduce o simplificare a costumului feminin. Dispare supraîncărcarea, pălăriile se simplifică; o eşarfă de pene sau de blană îi dă o eleganţă discretă. Fantin Latour: *Sonia.*

Planşa 6.16. Linia generală a modei feminine a anului 1925 se caracterizează prin fusta mult mai scurtă decît pînă acum (oprindu-se imediat sub genunchi), cu talia joasă şi puţin subliniată. Se poartă, în general, rochiile adînc decoltate la gît şi braţe. Părul este de obicei, necoafat, pantofii foarte decoltaţi. Van Dongen: Doamna *Jasmy Alvin.*

Planşa 6.17. Pentru EA — un ansamblu fustă-taior, cu o tăietură clasică, pentru EL — un sacou şi pantalon în acelaşi stil.

Planşa 6.18. Pentru toamnă, două mantouri în stil « trench »

Planşa 6.19. Pentru primăvară, ansamblul compus din trei piese:
jachetă, fustă şi bluză asortate, precum şi un pardesiu cu detalii sport: buzunare aplicate, cordon, cataramă, tighele.

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 6.21. O riguroasă coordonare a tuturor detaliilor: imprimeul rochiei cu bijuteriile, coloritul pălăriei şi al jachetei.

Planşa 6.20. Confortabile şi practice, jacheta şi pantalonul rămîn în garderoba feminină.

Planşa 6.22. Un ansamblu tineresc compus din fustă şi jachetă căruia pălăria din dantelă îi conferă multă eleganţă

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 6.23 şi *6.24*. O frumoasă rochie pentru după-amiază.

Planşa 6.25. Combinaţie cu broderii, atît de feminină, purtată pe vremea bunicii, a devenit din nou modernă.

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 6.26. Rochiile de vară, vaporoase, cu falduri ample, etalează imprimeuri cu flori de toate felurile.

Planşa 6.27. Rochie de ocazie.

Scanned with OKEN Scanner

Silueta înaltă și subțire este silueta vedetă a tuturor colecțiilor de modă.

Tipul acesta de siluetă uneori trebuie « întrerupt » prin linia de croială sau culoare (fig. 6.6) pentru a atenua senzația de înălțime exagerată, și împlinită prin amploare sau țesături mai groase. I se potrivesc culorile tari, imprimeuri cu motive mari, materiale pline, veste lungi (fig. 6.7) și revere mari, fuste plisate, ansambluri în două tonuri (jachete uni și fuste cadrilate), trench-coat-uri cu multe aplicații, mantouri din stofă buclată, gulerul din blană, pulovere lungi și pline, rochii tricotate cu modele mari, pantaloni evazați, rochii cu cordoane joase, bluze sau rochii cu mîneci bufante (fig. 6.8) sau cu volane; poșete mari, cizme înalte, încălțăminte cu tocuri mai puțin înalte, ciorapi cu modele fanteziste.

Silueta înaltă și plină este de obicei silueta femeilor ajunse la maturitate. Și aceasta trebuie « tăiată », « întreruptă » prin linia de croială pentru a se înlătura impresia de o prea mare înălțime, dar spre deosebire de silueta subțire, cea plină are nevoie de o croială clasică, cu țesături de culoare închisă, uni sau totdeauna aproape uni, pentru a păstra impresia de suplețe. De aceea se recomandă: taioare de culoare închisă, cu o linie de croială clasică, cu fuste lungi aproape drepte și mai

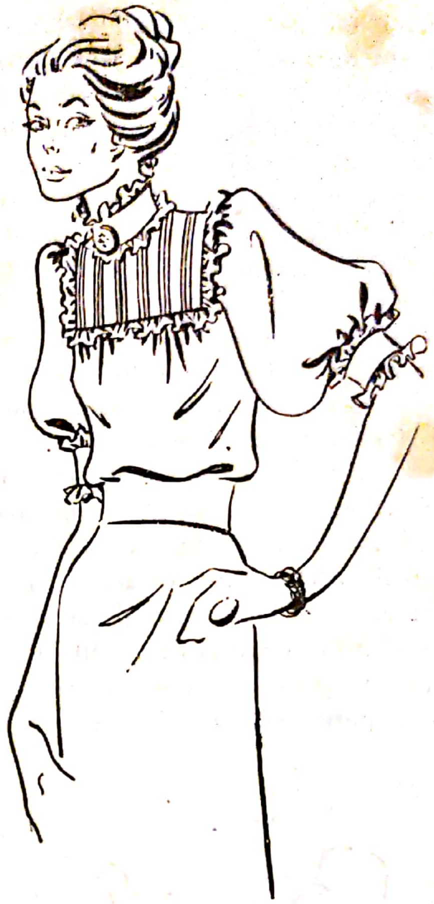


Fig. 6.8. Bluză cu mîneci bufante.
Acest gen de bluză, inspirat din stilul romantic îmbină amploarea mînecilor cu placa în cerculețe și garnitura de ruje caracteristică genului.

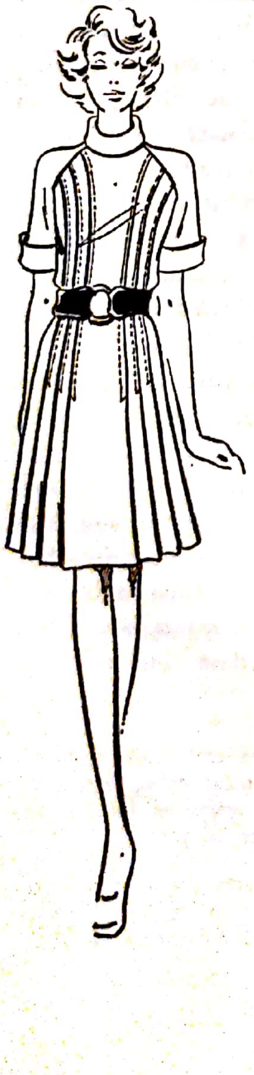


Fig. 6.6. Rochie pentru silueta foarte înaltă.
Siluetele foarte înalte, care par că nu au probleme, pot totuși printr-o greșită echilibrare a modelului să fie dezavantajate, de aceea li se potrivesc rochii cu umerii căzuți și cu talia foarte bine marcată.

Fig. 6.7. Vestă lungă cu fustă pentru silueta înaltă.
O altă variantă pentru siluetele înalte este vesta lungă — în noua formulă — cu umerii căzuți și cu lărgime pentru fustă.

Scanned with OKEN Scanner

totdeauna uni sau în carouri închise la culoare, din țesături fine, care se mulează (fig. 6.9); rochiile de zi, mai ales gen chemisier, bleumarin, de pildă, cu garnituri albe, iar pentru seară, rochii negre cu decolteuri adînci, mantouri cu guler șal îngust, iar dacă sînt din blană se vor alege cu părul scurt. Sînt potrivite jerseurile în culori închise, în dungi fine pe lung, pantaloni de culoare închisă și foarte puțin evazați, pălării de fetru clasice, poșete de culoare închisă și de mărime mijlocie, încălțăminte cu tocuri nu prea înalte și ciorapi închiși la culoare.

Silueta mică și subțire este foarte feminină. Atu-ul acesteia este mai ales subțirimea. Cu cît va fi mai mult relevată, cu atît femeia va părea mai înaltă; pentru că acest gen de siluetă trebuie mai ales prelungit și în nici un caz rotunjit sau împlinit (fig. 6.10). I se potrivesc jachete și bolerouri scurte, taioare scurte și fuste puțin evazate; jerseuri mulate pe corp; rochii în culori uni cu gulere răsfrînte, dacă gîtul este lung.

În general, i se potrivesc mai toate culorile, ecosezurile mărunte, dungile fine, fie și pe lat, și chiar albul, evitat de obicei. Rochiile pot fi cu cordon, dar mai bine fără, deși moda o recomandă cu insistență, mantourile cu gulere de blană, nu prea stufoase, rochii croșetate, decoltate, bej, sau gri deschis, pantaloni strînși pe corp, dacă moda o recomandă, ciorapi asortați cu fusta sau rochia, încălțămintea în același ton cu îmbrăcămintea; pălărioare nostime, niciodată cu borurile mari, poșete mici, tocuri înalte, dar niciodată atît de înalte încît să arate « cocoțate ».

Și, în sfîrșit, silueta mică și plină, care nemulțumește pe atîtea femei, este cea mai dificilă. De aceea, acestei siluete trebuie să i se acorde o grijă și o atenție deosebită, pentru a o prelungi cît mai mult atît prin linia de croială, cît și prin combinațiile de culori, de obicei în tonuri uni. De aceea, genul acesta se va îmbrăca în culori închise, dacă nu întotdeauna uni, cu imprimeuri foarte vag conturate, sau cu motive foarte mici. O femeie cu forme pline, nu prea înaltă, indiferent de vîrstă, își va îndrepta atenția spre linia clasică, cu o croială dreaptă, pe care creatorii o readuc în actualitate în fiecare anotimp, completată cu diferite detalii noi (fig. 6.11). Ea va evita să-și facă rochii cu corsajul cambrat, cu multe garnituri, cu tăieturi orizontale, cu cordoane late și va alege din modă amănuntele care subțiază și alungesc: dungi verticale (fig. 6.12), gulere pe lung sau mici (fig. 6.13), tăieturi verticale, clape, buzunare. Din gama coloristică va alege culorile mai închise: albastru, mov, violet, intens. Pentru o femeie foarte tînără, sînt permise din cînd în cînd culori mai deschise, dar, în acest caz, atenție deosebită la linia de croială.

După 40 de ani, culorile estompate devin obligatorii, Sînt recomandate taioarele cu

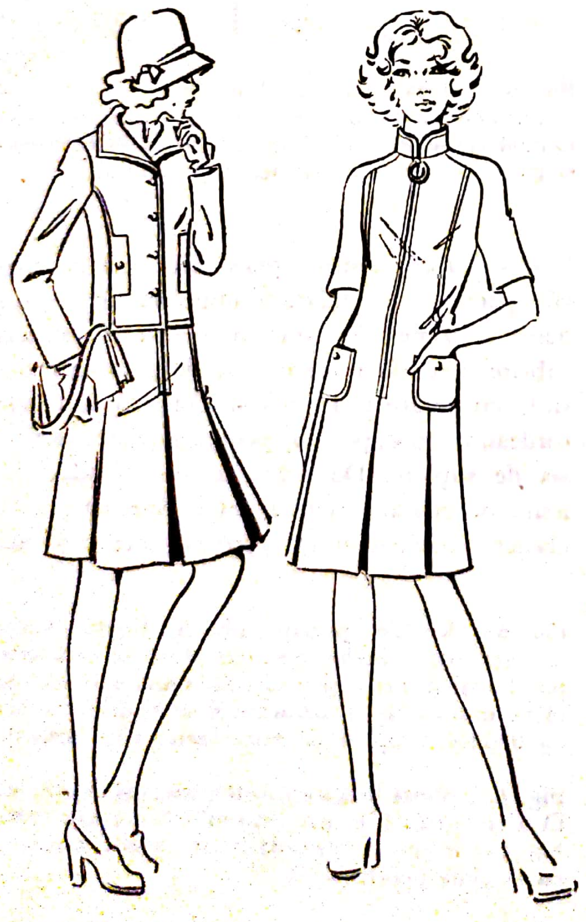


Fig. 6.9. Taior scurt pentru silueta înaltă și plină. Un taior scurt subliniază discret talia, îngustînd șoldurile. În acord, umerii înguști și linia montantă — în plus, fusta cu cute în față.

Fig. 6.10. Rochie pentru silueta mică și subțire. O siluetă scundă și subțire cere să i se lățească umerii și să fie alungită prin croiala cu linii verticale.

Fig. 6.11. Rochie pentru femei cu forme pline.
Femeile cu o siluetă mai plină, cer croieli studiate, care să alungească şi să subţieze silueta; în plus, tighelele care, fără să atragă atenţia, trebuie să accentueze discret croiala.

Fig. 6.12. Rochie cu dungi verticale pentru silueta mică şi plină.
Dungile verticale, înguste sau late, convin siluetelor pline şi, mai ales, scunde; în rest simplitate pentru a nu interveni în verticalitatea liniilor.

Fig. 6.13. Mantou pentru silueta mică şi plină.
Siluetei mici îi convin pentru palton liniile verticale; pentru a nu îngreuna silueta, guler mic de blană cu fir scurt.

fuste nu tocmai lungi, drepte sau uşor evazate şi niciodată strîmte, pentru a nu reliefa formele pline, pulovere subţiri, dar nu pe corp, ci lejere, bluze croite asemenea cămăşilor bărbăteşti, mantouri drepte, cu umerii înguşti, cu gulere mici şi manşete înguste. Pentru seară sînt potrivite rochiile negre, fără mîneci, cu decolteuri moderate în formă de V.

Foarte importantă este alegerea ciorapilor, totdeauna foarte fini, care, în acelaşi ton cu încălţămintea, « lungesc piciorul ». Pantofii, în general, nu vor avea tocuri înalte ci mijlocii. Poşetele vor fi de mărime mijlocie, pălăriile fără bor sau cu bor foarte îngust.

6.5. LENJERIA

De fapt, eleganţa începe cu lenjeria. Pentru lenjeria de corp alegeţi în general albul. Este o culoare discretă şi singura potrivită sub o rochie deschisă, pentru a evita umbrele neplăcute. Preferaţi fibrelor sintetice pe cele naturale. Fireşte, peste furou veţi putea îmbrăca o rochie din fibre sintetice.

Dacă preferaţi rufărie de corp colorată, reţineţi: maroul şi bleumarinul sînt mai rafinate decît negrul.

Alegeți forme simple, fără multă dantelă dacă nu e de calitate. Evitați combinațiile de materiale albe cu dantelă colorată.

Nu purtați, sub nici o formă corset, oricare ar fi vîrsta sau conformația dumneavoastră. Alegeți-vă o centură potrivită siluetei dumneavoastră.

Dacă sînteți subțire și musculoasă, alegeți o centură elastică care poate să fie chilot, dar fără picior, joasă, pentru a lăsa talia liberă. Centura aceasta este mai mult un portjartier care vă ajută să vă mențineți o musculatură armonioasă.

Dacă aveți începutul șoldurilor cam pronunțat, deși sînteți subțire, purtați o centură cu picior, mai ales dacă vă tentează pantalonul.

Dacă sînteți plină, purtați o centură întreagă (ghenă) care ține loc de centură și sutien. Neavînd balene e comodă și, mai ales, se poate spăla ușor.

Sutienul remodelează o siluetă, ameliorînd un bust mare sau unul prea mic.

Cînd alegeți un sutien, observați dacă bretelele nu trag, dacă nu lasă semne la baza sînilor, dacă nu deformează pieptul.

Pentru mai multă siguranță probați sutienul sub un pulover subțire. Sînii nu trebuie să arate nici provocatori și nici turtiți.

Dacă aveți sînii foarte mari, alegeți sutiene avînd cupe foarte adînci, cu armături sau balene suple sau tighele.

Dacă purtați rochii decoltate, nu alegeți sutiene cu format înalt, iar vara cînd rochiile sînt răscroite la subsuoară, evitați modele cu sutiene montante sub braț.

Sutienele din dantelă, deși frumoase, ies uneori prea mult în relief.

Atenție: sutienele și centura trebuie spălate aproape tot atît de des ca și ciorapii! De asemenea, asortați culoarea sutienului, centurii și furoului.

6.6. SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ ALEGEM CULORILE

Fiecare femeie, din instinct, din intuiție știe ce culoare îi vine bine și care nu. O femeie cu ochi de culoare deschisă știe că i se potrivește bleul, verdele, griul. Uneia cu ochi căprui — maroul, ruginiul. Uneia cu părul blond — negrul, alteia cu părul castaniu — roșul, ruginiul, griul etc. Chipurilor foarte colorate — culorile pastel sau albul.

Sînt însă culori pe care nu le-ați încercat încă . . . De aceea am vrea să vă sfătuim, să fiți curajoase, să nu vă fie teamă cînd nu respectați tradiția: bleul poate să stea foarte bine brunetelor, roșu — celor blonde.

Pentru a evita situațiile ridicole, trebuie însă să știți cîteva reguli ale armoniei cromatice. Astfel:

● Veți folosi culori deschise sau închise în concordanță cu silueta dumneavoastră, ținînd seama că cele deschise îngrașă, iar cele închise subțiază. Deci, oricare ar fi rigorile modei, dacă aveți bazinul mai mare, purtați numai fuste în culori închise, iar dacă aveți bustul proeminent purtați întotdeauna bluze sau jerseuri în nuanțe închise.

● Înainte de a cumpăra materialele pe care le veți combina, încercați diverse eșantioane. Culorile trebuie să se potrivească atît de bine încît să pară că au fost create una pentru alta.

● Trebuie să vă feriți de monotonia coloristică. De aceea într-un ansamblu nu trebuie să purtați doar două culori. Alegeți-o pe cea de a treia, dacă celelalte sînt într-o nuanță ștearsă și invers. Iată un exemplu: dacă aveți un pulover bej cu o fustă maro, nu purtați și un jerseu maro în aceeași nuanță cu fusta, ci unul verde-închis sau de culoarea argilei arse, sau chiar grena. Pantofii pot fi de aceeași culoare cu jerseul sau puloverul. Un jerseu turcoaz se va asorta neașteptat de bine cu o fustă și pantofi bleumarin. Dacă combinați două culori uni, alegeți un detaliu ecosez, înflorat sau în dungi, sau într-o culoare armonios contrastantă. Detaliul poate fi chiar o simplă panglică în păr, un cordon și o poșetă, o bijuterie, o floare, o căciuliță, mănușile sau, pur și simplu, machiajul feței dumneavoastră. Uneori « detaliul » poate fi chiar părul dum-

neavoastră, dacă e lung şi de o culoare bine definită.

Bineînţeles, uneori vă puteţi îmbrăca în trei culori din aceeaşi familie, dar alese cu gust, cu subtilitate. Dacă vă place bleul, de pildă, purtaţi o fustă cadrilată, bleumarin, cu bleu-viu şi o bluză bleu pal. Sau, dacă culoarea dumneavoastră preferată e bejul, alegeţi celelalte două nuanţe, una într-un alt ton, iar alta apropiată de maro. Nu trebuie să uitaţi că galbenul are nuanţe de la ocru pînă la oranj, iar roşul pînă la roz.

Şi nu putem încheia aceste recomandări, fără a vă reaminti că, indiferent de schimbările modei şi de capriciile ei, albul şi negrul este întotdeauna o combinaţie de bun gust, la fel bejul şi maroul, bleumarinul şi roşu — una foarte tinerească, verdele închis şi bejul — foarte rafinată, negrul şi bejul — de o delicateţe căutată, grejul şi culoarea argilei coapte — încîntătoare, iar turcoazul cu galben, rozul deschis cu verde închis, verdele-oliv cu turcoazul — combinaţii curajoase.

6.7. CUM SĂ NE ÎMBRĂCĂM ÎN DIFERITE ÎMPREJURĂRI

Ţinuta de *dimineaţa* nu va fi nici agresivă şi nici neglijentă. Ea trebuie să îngăduie mişcarea, să fie comodă şi simplă în acelaşi timp. Linia sport este destinată în special acestor ore. Ţinuta ideală este compusă din două piese, sau dintr-o fustă şi jerseu sau set, mai practic. Se poate purta şi o bluză clasică, de bumbac, cu un colorit vesel, la o fustă clasică, nu prea strîmtă, pentru a fi comodă şi pentru a nu se deforma dacă lucraţi aşezate. În orele de serviciu, dacă nu vi se impune o anume uniformă, nu e recomandabil să fiţi mereu aceeaşi. Cîteva toalete vă vor ajuta să creaţi un anumit ritm în a vă schimba îmbrăcămintea. O soluţie, şi cea mai la îndemînă, este fusta cu cîteva bluze frumos colorate (fig. 6.14). Şi, pentru că fusta are nevoie de «odihnă», este bine să vă confecţionaţi şi o rochie din jerseu, care se poate purta primăvara, toamna şi iarna. Culoarea să nu fie stridentă, chiar dacă se poartă culori tari, dar nici mohorîtă. Bleumarinul, roşul sau verdele sînt cele mai potrivite. Garniturile de tot felul — şi fantezia feminină, se ştie, este inepuizabilă — o pot mereu schimba: guleraşe şi manşete, cravate şi lavaliere din materiale diferite, cordoane în aceeaşi culoare sau diferit colorate

La *serviciu* nu este recomandabil să purtaţi o rochie prea decoltată, chiar dacă e foarte cald şi nici o rochie albă, dacă lucraţi cu dosare sau scrieţi la tablă. Şi nici jacheta nu va fi din lînă angora dacă aveţi în preajmă copii mici. Ţinuta la locul de muncă trebuie să emane o eleganţă echilibrată. Dar, oriunde s-ar afla, femeia trebuie să rămînă femeie, interesată de felul cum arată. (fig. 6.15.).

Fig. 6.14. Bluză chemisier şi fustă în cute. O altă ţinută comodă este bluza şi fusta — bluza gen « chemisier » purtată cu o fustă în cute duble, realizată cu o mică coleretă subliniată printr-un cordon îngust.

Scanned with OKEN Scanner

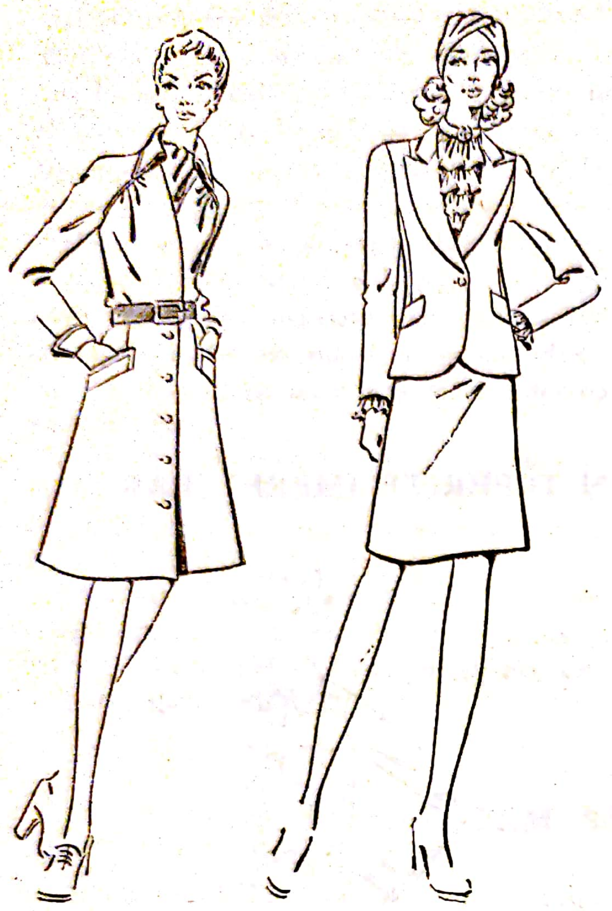


Fig. 6.15. Rochie pentru birou
Pentru birou, ținuta trebuie să fie lejeră și totuși sobră — îmbinare care trebuie să aibă o eleganță discretă și totuși personală.

Fig. 6.16. Taior elegant.
Taiorul elegant are mult rafinament în simplitate și în croiala reverelor. Fusta este întotdeauna simplă, iar în completare bluza cu jabou, din voal sau mătase subțire.

Liberă de a nu mai ține cont de rigorile impuse ținutei de dimineață, *ținuta de după-amiază și seară* cultivă în vestimentație îmbinarea armonioasă dintre îndrăzneală și fantezie. Acum îmbrăcămintea este mai căutată, de un colorit mai aparte, cu o croială mai rafinată. De aceea, discernămîntul este imperios necesar. Și acest pericol amenință multe femei de vîrste diferite, dornice să « arate bine ». Pentru după-amiază, piesa de bază din garderoba feminină o constituie costumul compus din fustă și taior, dar nu confecționat dintr-o stofă într-o culoare anostă, după o linie foarte masculină, care face o ținută în cel mai bun caz ștearsă, dacă nu cumva o îmbătrînește. Genul acesta de costum, mult purtat de altfel, e complet discreditat. Elegantul costum taior (fig. 6.16) se poate îmbrăca la un spectacol, la un cocteil, cînd mergeți într-o vizită.

La un *spectacol* se mai poate purta o rochie elegantă cu un pardesiu din același material sau o rochie clasică, completată cu accesorii elegante. Cîteodată, numai atunci cînd mantoul este foarte elegant puteți să-l păstrați și în timpul spectacolului.

La o *ocazie deosebită*, la un *restaurant* îmbrăcați (în afara taiorului) o rochie elegantă cu mîneci lungi. Dacă rochia este fără mîneci și puțin cam prea decoltată, nu ezitați, păstrați mantoul. Dacă țineți să aveți în garderoba dumneavoastră o piesă foarte elegantă pentru după-amiază, confecționați-vă o rochie-furou și un mantou, din același material. O veți purta la un mare restaurant sau de revelion.

Pentru a primi îmbrăcați-vă simplu, fără a renunța la eleganță. Aspectul dumneavoastră trebuie să-i facă pe invitați să se simtă bine. Și oricît de elegante ar fi prietenele care vă vizitează, dumneavoastră dozați-vă eleganța și discreția. Puteți să primiți într-un taior elegant cu o bluză frumoasă, sau într-o rochie-furou simplă. Dacă primiți prieteni mai apropiați, puteți să vă permiteți o rochie sport sau pantaloni.

Revelionul este o ocazie aparte, unică. În această noapte femeia trebuie să fie îmbrăcată cu o rochie deosebită, în așa fel încît să fie o alta decît cea de tot anul, plină de fantezie și rafinament. Rochia de revelion trebuie să fie feminină, pentru că noaptea revelionului este noaptea culorilor de vis, a voalurilor și volanelor, a decolteurilor adînci. Rochia pentru această noapte va fi foarte modernă. Și pentru ca o asemenea rochie să nu coste prea scump, trebuie să vă puneți la încercare tot spiritul dumneavoastră de femeie practică. Astfel, puteți să alegeți un material mai ieftin, dar de efect, sau puteți transforma vechea rochie prin adăugiri de mare rafinament. Rochiile de revelion pot fi și lungi (referirile noastre se fac ținînd seama de moda actuală) sau puțin sub genunchi, fluide, relevînd forma corpului, cu cordoane sau fără (fig. 6.17), rochii-furou

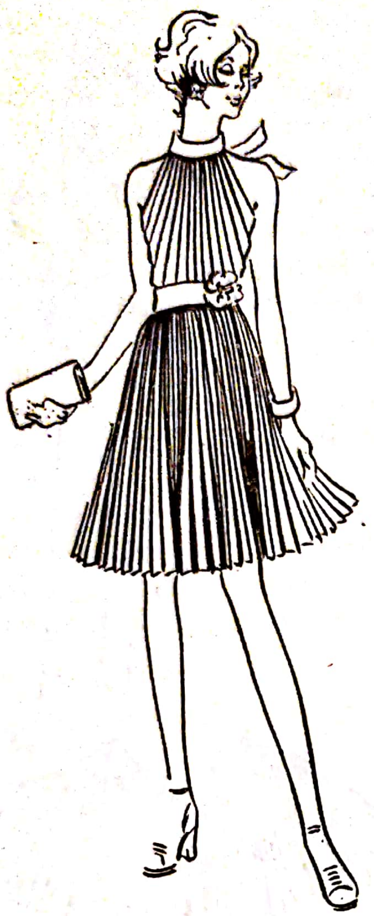


Fig. 6.17. Rochie scurtă pentru seara de revelion. Revelionul, în rochie din mătase uni — în întregime plisată, poate fi cu spatele gol sau poate să repete la spate corsajul din față.

Pentru noaptea de revelion vă mai recomandăm culoarea rubinului, precum și întreaga gamă a culorilor pale, fine, rafinate și dintotdeauna feminine. Mătasea grea și plină, satenul, lameul și catifeaua, jerseurile metalizate sînt, cu deosebire, destinate rochiilor de seară. Ținutei de Anul Nou i se potrivesc bijuteriile, dar nu oricare. Aveți tăria de a renunța la zorzoanele obișnuite. Dacă nu aveți nici o bijuterie de valoare, căutați la magazinele Fondului Plastic bijuterii ieftine, dar originale, lucrate cu fantezie, cu gust sau . . . pur și simplu nu purtați bijuterii. Poșeta trebuie să completeze ținuta. Ea trebuie să fie mică ca dimensiuni și poate fi confecționată din materialul rochiei (fig. 6.19).

Moda atît de schimbătoare, deseori de nerecunoscut de la un sezon la altul, rămîne oarecum tradițională în cazul ***vestimentației de nuntă:*** mireasa în alb, mai rar în culori pastelate, mirele în culori închise, negru de obicei, iar tineretul în culori vesele, deschise.

sau rochii cu mîneci bufante și manșete late, cu decolteu adînc, în formă de V, care descoperă spatele (fig. 6.18) sau bustul. Dacă aveți posibilitatea să vă confecționați un compleu, rochia poate avea o linie fantezistă, dar mantoul numai o linie clasică, pentru a-l putea purta și în alte împrejurări, cînd trebuie să fiți mai simplă, dar nu mai puțin rafinată. Și, pătrunzînd în lumea culorilor, atît de schimbătoare de la un sezon la altul, nu uitați că albul și negrul, nu numai că rămîn cu statornicie la modă, dar sînt și cele mai elegante.

Fig. 6.18. Rochie de seară gen furou și cu spatele gol. Genul filmelor din anii 40 în formula clasică — o linie care avantajează orice siluetă care poate purta spatele gol.

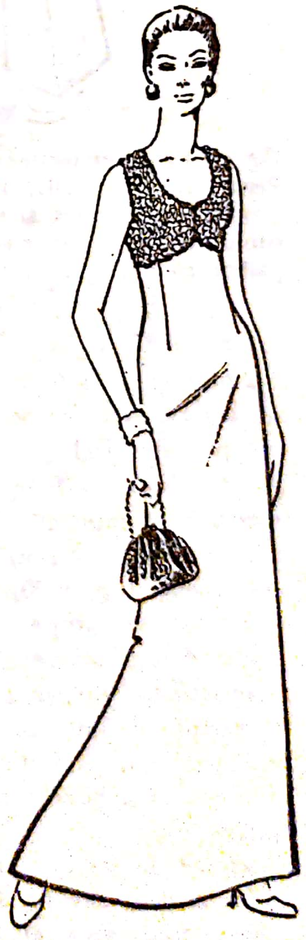


Fig. 6.19. Rochie de seară (sau pentru revelion). Linii clasice pentru rochia de revelion — din garnituri paiete sau mărgele — în talie, sau simulînd, prin plasarea lor, un bolerou.

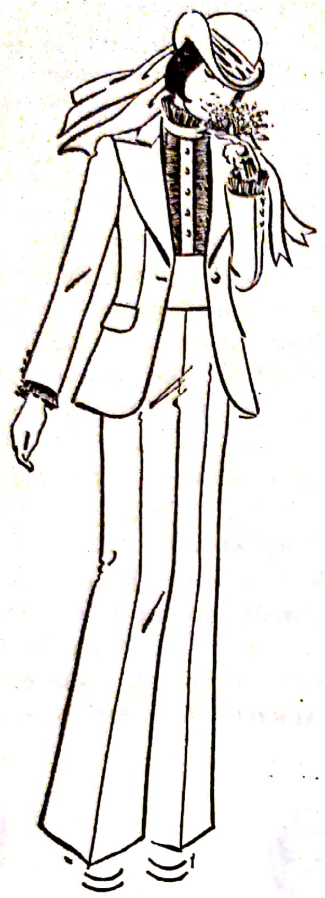


Fig. 6.20. Costum pantaior alb pentru cununia civilă. Pentru cununia civilă, un pantaior alb, cu o linie clasică, originalitatea şi romantismul modern fiind subliniate de bluza cu ruje plisate şi de mica pălărie cu voal.

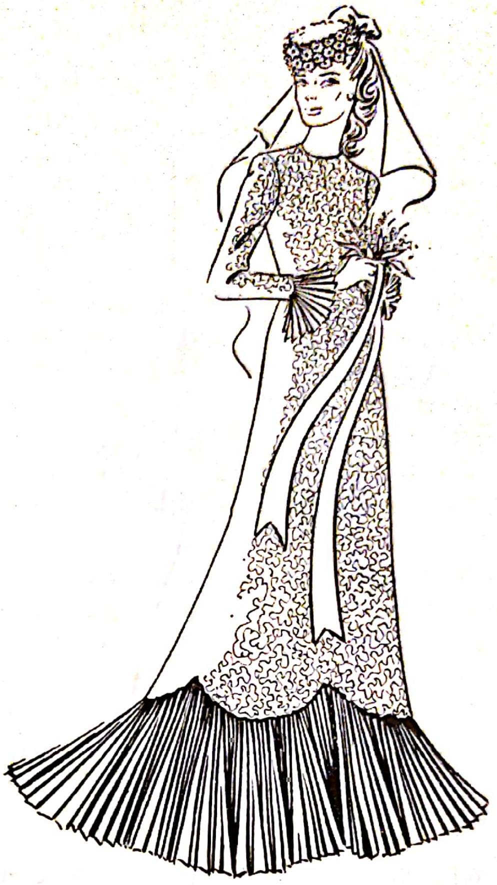


Fig. 6.21. Rochie de mireasă. Rochie clasică de mireasă care îmbină dantela cu voalul plisat. În plus, o tocă de flori care susţine voalul.

La ceremonia încheierii căsătoriei la primărie, mireasa va fi de o eleganţă simplă: o rochie de mătase sau din stofă fină, ori un costum compus din jachetă şi fustă albă sau pastel sau un pantalon foarte evazat, şi o bluză romantică, completate de o mică pălărioară albă. Parura nu e potrivită în acest moment al ceremoniei (fig. 6.20).

La nunta propriu-zisă, se poate purta rochie lungă sau scurtă, cadrul fiind factorul determinant. În păr, se prinde o bijuterie sau o floare. Voalul, de obicei scurt, înfăşoară aproape faţa, dînd chipului miresei un farmec deosebit. Un buchet mic, în mînă, întregeşte ţinuta. (fig. 6.21).

Acasă, în familie, eliberată de convenienţe, orice femeie este în sfîrşit ea însăşi, mai cochetă decît vrea să pară celor în mijlocul cărora lucrează, mai copilăroasă, mai capricioasă. O femeie adevărată nu se poate lipsi nicăieri de preocuparea de a plăcea.

De fapt, eleganţa acasă este foarte uşor de realizat azi, cînd în comerţ se găsesc diftine cu desene deosebit de drăguţe, potrivite pentru un capot călduros, lucrat ca o rochiţă. Deci alegeţi o diftină uni sau cu desene mici, matlasaţi-o şi garnisiţi-o cu revere de saten la culoare, sau lucraţi-vă capotul de-a dreptul din saten matlasat. Rochiile de casă se croiesc mai ales drepte şi nu prea largi, au gulere şal sau rotunde, mîneci lungi, uşor evazate de la cot (fig. 6.22, fig. 6.23). Fiecare îşi poate croşeta o garnitură la guler, mîneci sau buzunare sau chiar un şal mare, triunghiular, din lînă groasă. Siluetelor suple li se potriveşte foarte bine pantalonul şi o bluză lejeră. Cele

Scanned with OKEN Scanner

tinere, mai ales, își pot confecționa nu numai pantaloni, ci și o vestă strînsă pe corp.

În bucătărie, bineînțeles, nu stăm în rochie de casă. Sarafane speciale se pot confecționa dintr-un material ieftin și sînt deosebit de practice. Se pot purta fie peste o fustă și pulover, fie peste pantalon sau peste o rochie. O notă cochetă căpătați chiar purtînd obișnuitul și neînlocuitul șorț (fig. 6.24), dacă acesta e lucrat cu puțină fantezie și cu gust, frumos colorat și foarte curat.

Dacă așteptați un copil ... nu îmbrăcați rochii prea largi din luna a treia. Eventual, purtați jachete mai lărguțe, bluze simple, care se pot purta peste o fustă, fuste drepte, sau abia evazate, aranjate la talie cu elastic, în așa fel încît să se poată lărgi, rochii drepte, fără cordon, mantouri drepte și veste de taior din materiale subțiri pe care le puteți lăsa deschise peste un bluzon (fig. 6.25). Mai tîrziu, vă puteți cumpăra sau confecționa una sau două rochii speciale. Vara, foarte feminine, frumos imprimate, decoltate, fără mîneci. Căutați-le înflorate, vaporoase, dacă vă place să fiți romantică, sau din materiale în dungi, pe lung, în tonuri de bleu sau roz. Puteți să vă confecționați și o rochie de material bleumarin, foarte decoltată, pentru a o purta cu bluze înflorate sau cu buline. Iarna puteți avea doar o singură rochie, dacă este gen sarafan (foarte decoltată și fără mîneci). Purtați-o cu bluze din lînă subțire, pulovere cu guler răsfrînt, bluze în culori vesele. Dacă ați hotărît să purtați o singură rochie, aveți grijă să fie simplă, într-o culoare neutră, fără zorzoane. Rochia poate să fie dintr-o stofă mai subțire,

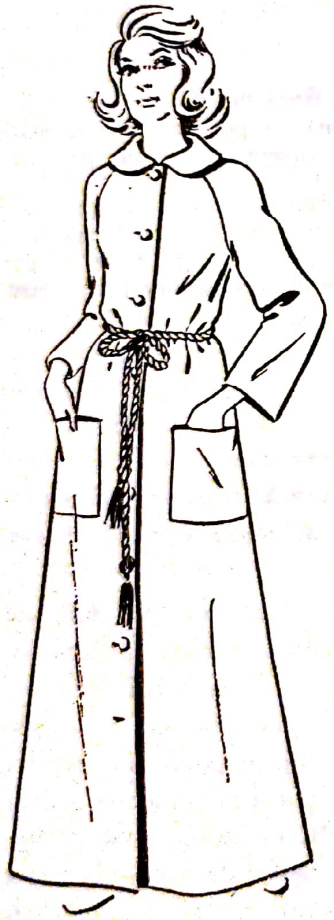
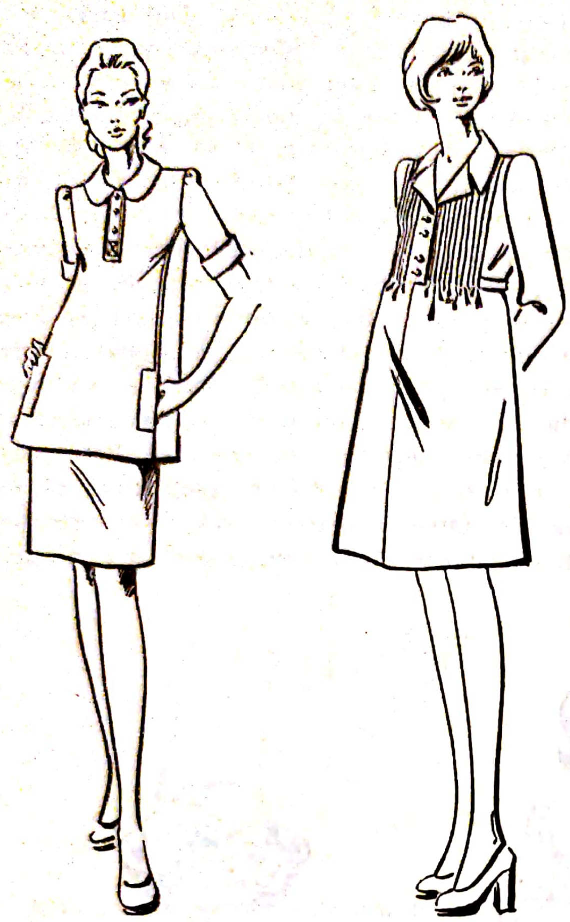


Fig. 6.22. Capot lung. Capotul lung derivă din linia clasică, completat cu detalii noi și practice: linie evazată, subliniată prin linia raglan a mînecilor.

Fig. 6.23. Capot scurt. Capotul într-o formă comodă și tinerească, ușor de realizat din orice material; se pot combina, eventual, două desene.

Fig. 6.24. Șorțul de bucătărie. Șorțul capătă o formă nouă și practică, modernă și confortabilă.



într-o culoare neutră, gri-deschis, de pildă, cu buzunare gri-închis, sau roşie, cu un decolteu pătrat şi cu o lizieră bleumarin — dacă sînteţi foarte tînără, sau bleumarin cu un guleraş alb apretat. O atenţie deosebită trebuie acordată lungimii rochiei, deoarece linia trapez, potrivită în această situaţie, nu permite să fie nici prea lungă şi nici prea scurtă. Dacă aveţi ocazia să mergeţi la un spectacol sau sînteţi invitată, vă puteţi îmbrăca: iarna, în catifea neagră, rochia fiind decoltată, sau rochie sarafan, cu bluză de mătase albă şi cu braţele goale; vara, căutaţi o mătase colorată pastel şi lucraţi-vă rochia cu un decolteu moderat. Este potrivit şantungul şi mătasea (dacă au culori dulci). Evitaţi pălăriile. Încercaţi să completaţi ţinuta cu o bijuterie mai deosebită. Nu purtaţi tocuri ascuţite, care nu vă vor ajuta în nici un fel, ci mai mult vă vor dezechilibra silueta.

Fig. 6.25. a. Bluză şi fustă pentru gravide.
Bluza şi fusta prin linia lor pot avantaja, în mod confortabil şi discret, silueta unei femei gravide.

Fig. 6.25. b. Rochie pentru gravide.
Croiala rochiei la femeile gravide subliniază bustul, dînd lărgime, fără contestaţie fustei. Talia este marcată mai sus prin cordon înnodat la spate.

6.8. ACCESORIILE

Mănuşile, ca şi restul îmbrăcămintei, pot fi sport, fantezi, elegante sau de seară. Ele se aleg în funcţie de îmbrăcăminte şi de anotimp. Mănuşile sport sînt de obicei din piele şi tricot, din piele perforată sau din piele îmblănită, bej sau gri-deschis.

Mănuşile fantezi, sînt de obicei din lînă şi se poartă asortate cu ciorapii, cu căciuliţa sau cu jerseul. Se cuvine să amintim şi de mănuşile lungi, care se poartă mai ales la rochiile lungi sau foarte decoltate. Multe femei, din dorinţa de a fi elegante, îşi cumpără mănuşi, poşete, pantofi în aceeaşi culoare. Dar acest trio asortat îngreunează orice îmbrăcăminte. Asortaţi poşeta doar cu încălţămintea şi alegeţi mănuşile într-o culoare cu totul deosebită. Cînd purtaţi pantofi bleumarin şi poşetă de aceeaşi culoare, mănuşile pot fi bej sau maro-deschis.

Mănuşile pot accentua anumite note de eleganţă. De pildă, mănuşile scurte, bleumarin, de bumbac accentuează frumuseţea unei rochii cu un fond bleumarin sau mănuşile bordo, rafinamentul culorii unui taior bordo. Mănuşile de dantelă pot atrage atenţia asupra unui guler de dantelă. Oricum, gama cromatică a mănuşilor este destul de restrînsă, maro, bleumarin, bordo, verde închis, gri sau bej, iar pentru eleganţă, alb şi negru.

Poşetele se aleg în funcţie de siluetă. Nu se aleg poşete mari de femei cu statură mică şi nici poşete mici de femei pline. Poşeta tre-

buie să fie aleasă şi în funcţie de stilul îmbrăcămintei. Aveţi grijă să nu fie prea sport dacă o purtaţi la o toaletă de ocazie, şi dimpotrivă, prea elegantă cînd sînteţi îmbrăcată sport. Există o soluţie necostisitoare. Încercaţi să aveţi trei poşete, ţinînd seama de principalele culori ale garderobei dumneavoastră:

● o poşetă foarte elegantă din saten sau din acelaşi material cu rochia dumneavoastră de seară;

● o poşetă din piele sau din imitaţie de piele, într-o culoare închisă, de format clasic, care vă poate servi toată ziua. Dacă poşeta este bej sau într-un ton foarte deschis, se poate armoniza cu toate rochiile de vară.

● o poşetă foarte ieftină, sport. Accesoriile metalice o vor înveseli. Fiind mai ieftină, poate fi din cînd în cînd înlocuită, cumpărîndu-se alta asemănătoare, dar diferit colorată.

În felul acesta vă puteţi prezenta la diverse ore ale zilei, într-o ţinută unitară.

Pălăriile sînt din nou la modă şi completează foarte bine o ţinută. Căciuliţele, băştile şi beretele sînt foarte potrivite pentru tinere, iar pălăriile cu bor mic, precum şi tocile sau turbanele pentru persoane mature. Cînd alegeţi o pălărie, nu vă grăbiţi, nu vă lăsaţi furată de un format nostim. Încercaţi-o la ansamblurile căreia îi este destinată. Nu vă entuziasmaţi pentru o formă care e modernă, dar care nu vă stă bine. Alegerea pălăriei vă va ajuta să căpătaţi un aer cu totul aparte. O pălărie mare este foarte la modă şi poate da o altă înfăţişare unui simplu trenci bej, iar dacă aveţi 20 de ani, o căciuliţă poate schimba înfăţişarea celui mai banal costum. Seara, pentru a fi elegantă, puteţi înlocui pălăria cu un fileu perlat, sau din mătase. Iarna, la ceremonii, tocile de blană sau pălăriuţele de catifea sînt foarte potrivite. Bineînţeles, puteţi purta şi calote de catifea.

Pălăria trebuie să devină parte integrantă din ţinuta dumneavoastră. O pălărie nu trebuie să atragă atenţia ca un obiect în sine, ea trebuie să sublinieze bunul dumneavoastră gust. Nu vă permiteţi să faceţi greşeli atunci cînd e vorba de pălărie. Mai bine mergeţi cu capul descoperit.

Pantofii se poartă acum în toate culorile. Formatul lor este practic, comod, cu tocuri şi vîrfuri pătrate. Ei trebuie asortaţi riguros cu restul îmbrăcămintei. Moda actuală recomandă pantofi în aceeaşi culoare cu ciorapii, pentru a lungi piciorul. Dar cel mai practic este să purtaţi pantofi în tonuri neutre, în culori închise, care se potrivesc aproape tuturor toaletelor. Respectaţi însă unitatea de stil şi nu purtaţi la rochii sport pantofi cu tocuri înalte şi nici într-un caz la fustele scurte tocuri subţiri şi înalte. De asemenea, nu uitaţi că în afară de sandalele decupate de vară, încălţămintea de culoare albă «măreşte» piciorul, mai ales dacă purtaţi un număr mai mare.

Ciorapii constituie un amănunt deosebit de important. Se poartă ciorapi obişnuiţi, de nailon, în nuanţa pielii, pentru o ţinută clasică, sobră sau, pur şi simplu, obişnuită. Femeile foarte tinere pot purta ciorapi uni sau multicolori, asortaţi la rochii sau completuri şi accesorii. Dar aceasta este o chestiune de modă. Mai presus de fluctuaţiile ei, trebuie să ţineţi seama de cîteva permanenţe:

● Pentru a fi sigure de eleganţa dumneavoastră de ansamblu, e de preferat să evitaţi extravaganţele care atrag privirile mai mult sau mai puţin binevoitoare asupra liniei picioarelor dumneavoastră.

● Cu cît ţinuta este mai elegantă, cu atît ciorapii trebuie să fie mai fini.

● Veghiaţi ca ciorapii să fie impecabil întinşi, pentru a nu oferi vederii cute dizgraţioase. Aveţi grijă să nu fie deranjate călcîiele ciorapilor. Nu purtaţi ciorapii cu dunga pe dos. Un singur detaliu de acest gen poate strica întreaga dumneavoastră ţinută.

● Pentru orice femeie, oricînd, a purta un ciorap rupt este jenant, iar în ocazii deosebite umilitor. De aceea se impune o precauţie elementară: păstraţi în geantă o pereche de ciorapi de schimb pentru a evita o asemenea surpriză neplăcută.

6.9. MODA BĂRBĂTEASCĂ

Eleganța, mai ales cea masculină, nu înseamnă o supunere deplină în fața « ultimei mode », ci, în primul rînd, o adaptare în funcție de vîrstă, de personalitate. A fi elegant nu înseamnă a fi în avangardă, ci a găsi măsura, astfel încît să poți fi impersonal și personal în același timp.

Garderoba ideală a unui bărbat trebuie să cuprindă:

● Unul-două costume de zi, fiecare cu cîte două perechi de pantaloni, din stofe ușoare, neșifonabile;

● Un pantalon și un sacou sau pulover, în culori stinse;

● Un costum de culoare închisă pentru seară;

● Șapte-opt cămăși, cel puțin două albe;

● Una-două perechi de pantofi de zi (una poate fi din antilopă) și o pereche de pantofi negri sau de culoare foarte închisă, asortați cu costumul de seară. Foarte eleganți sînt pantofii de lac;

● Trei-patru cravate (imprimate, uni și în dungi);

● Două-trei pulovere pe gît (cele albe pot înlocui cămășile la costumele elegante);

● Batiste, albe pentru seară, colorate pentru zi;

● Ciorapi care să se asorteze cu cravatele, cu costumele sau cu pălăria;

● Un trench-coat pentru toată ziua și pentru ploaie; eventual cu o mesadă de blană artificială;

● Un palton;

● Pentru seară și ocazii, un pardesiu elegant, precum și o jachetă neagră cu un pantalon.

Îmbrăcămintea dumneavoastră va fi aleasă și în funcție de înălțime și siluetă. Astfel: Dacă aveți o *statură cam mică*, dar sînteți subțire, vă puteți permite să alegeți din modă ceea ce vă place avînd grijă să fiți foarte atent atunci cînd alegeți materialul. Veți evita dungile prea late și patratele mari, care micșorează.

Dacă sînteți *mic și plin*, fiți cît mai discret în îmbrăcăminte. Ținuta dumneavoastră va fi mai ales clasică. Țesăturile trebuie să fie în culori închise, cu imprimeuri mai puțin fanteziste, cu dungi subțiri și apropiate, pepituri mărunte. *Accesoriile* — mănușile, fularele, cravatele — trebuie să fie cu deosebire sobre și de calitate.

În *timpul zilei*, îmbrăcămintea de casă implică comoditate, confort. Moda oferă atît femeilor cît și bărbaților « neglijeuri » comode și nespus de plăcute. Dumneavoastră, bărbatul, puteți alege între un halat de casă, o haină de interior și un pulover. Halatul de interior, în genere, alegeți-l în culori uni, discrete sau cu dungi.

La *servici*, prima condiție care se impune în vestimentație, neluînd în discuție ținuta acelora dintre dumneavoastră care trebuie să lucrați într-o uniformă anume, este aceea de a fi confortabilă, bineînțeles, fără a se exclude dacă nu eleganța, cel puțin corectitudinea. De obicei, se poartă ansambluri compuse din sacou și pantalon. Mai labilă și mai practică, moda bărbătească a ultimilor ani a lansat insistent cămăși colorate. Conform tradiției însă, cămașa albă aduce un plus de eleganță, chiar dacă costumul nu este întotdeauna de cea mai bună calitate sau după ultima modă. Unii spun chiar că albul imaculat dă prestanță . . .

Costumul de zi se va purta cu o cravată destul de fantezistă, dacă costumul e discret și cămașa într-un ton neutru. Cămășile-jerseu au fost înlocuite în ultimul timp cu jerseele pe gît, cele albe înlocuind chiar cămașa purtată la un costum elegant. Pentru ținuta de seară cămașa albă rămîne însă cea mai elegantă. Puloverul, nelipsit pe timp friguros, nu va fi în culori strigătoare, ci în tonuri discrete, stinse, de bej-gri, ori inspirate de culorile toamnei.

Ținuta de seară — clasică, este alcătuită din haină neagră și pantaloni din același material cu o vestă uni sau fantezi, asortată însă (cămașă albă, cravată gri—argintiu, pantofi negri, de obicei de lac). Dar ținuta aceasta « înghețată » e înlocuită, tot mai mult, cu un costum de culoare închisă, suplu, uni. (Un asemenea

costum e bine să fie făcut cu două perechi de pantaloni.)

Smochingul nu se mai poartă decît la dineuri sau la ocazii foarte rare, şi aceasta, dacă, în genere, este obligatoriu. Cu smochingul se poate purta o cămaşă albă, plastron dublu, papion negru, ciorapi negri şi pantofi de lac.

Fracul nu se mai poartă deloc. Dar e bine să ştiţi că se purta cu cămaşă cu guler cu colţuri întoarse, cu plastron scrobit închis cu perle. De asemenea, cu vestă albă, batistă albă, ciorapi negri, pantofi negri. La frac nu se poartă ceas-brăţară, ci un ceas de buzunar.

La *nuntă*, ţinuta dumneavoastră va fi în funcţie de cea a partenerei dumneavoastră. Dacă ea se îmbracă în taior, dumneavoastră îmbrăcaţi un costum gri-închis sau bleumarin. Dacă mireasa îmbracă o rochie albă, dar scurtă, cel mai potrivit ar fi să vă îmbrăcaţi în costum negru; dacă mireasa îmbracă o rochie lungă de voal, dumneavoastră trebuie să purtaţi cel puţin un costum negru, dar cel mai bine ar fi o jachetă neagră cu pantaloni.

Încă o remarcă: asortarea vestimentaţiei unui cuplu este obligatorie şi nu numai la nuntă. Nu e admisibil să aveţi o ţinută neglijentă, atunci cînd partenera dumneavoastră este foarte elegantă. Invers însă e şi mai neplăcut.

Accesoriile. Apropierea dintre cravată şi ciorapi s-ar putea iniţial să surprindă, dar aceste două accesorii trebuie să fie în armonie una cu cealaltă. La un costum gri se poate alege orice fel de cravată. Optaţi pentru care se potriveşte tenului dumneavoastră. Pentru costumul în culori deschise, cravatele se aleg tot în culori deschise sau, pentru a înveseli ansamblul, în culori vii. La un costum maro tpueţi purta o cravată de culoare verde, în aotte nuanţele de bej sau în tonuri de maro pînă la galben; pentru cel bleumarin, o cravată gri, un roşu discret sau tot bleumarin. Nu se va alege niciodată o cravată cu desen pentru un costum cu pătrăţele, iar cravata ecosez se va purta numai la un costum sport.

Din trei piese: costum, cravată, şi cămaşă, două trebuie să fie uni.

Cînd se va cumpăra o *cravată*, nu se va pierde niciodată din vedere ansamblul. O cravată « invizibilă » e preferabilă uneia stridente.

Ciorapii pot atrage inutil atenţia asupra unui ansamblu minuţios « construit ». Ciorapii fără desen, în culorile bleumarin, negru sau maro sînt potriviţi oricărui costum pentru după amiază sau seara. Cei gri, maro, verzi se asortează cu cravata şi costumul. E strident ca la un costum bleumarin cu o cravată gri sau de un roşu discret să porţi, de pildă, ciorapi verzi. Pentru zi, alegeţi ciorapii cu model. Seara însă, de culori închise şi uni. La pantofi negri de seară, sînt obligatorii ciorapii negri.

Fularul se va alege cu atenţie pentru a completa un ansamblu. Cele mai potrivite sînt în tonuri de bej deschis, de caşmir. Fularele albe se poartă mai rar şi completează întotdeauna o elegantă ţinută de seară.

Batistele punctează un ansamblu. Pentru seară, se folosesc batiste albe sau cu broderie (cele cu iniţiale au un aer mai personal). O menţiune pentru cele din buzunarul de la piept: cu o cămaşă albă — o batistă albă. Oricum aveţi, grijă ca batista să nu distoneze cu restul îmbrăcămintei dumneavoastră.

Pălăria, un accesoriu purtat tot mai rar. Cea tiroleză sau din balonseid completează o ţinută sport şi este potrivită anotimpului ploios sau friguros. La un costum clasic, se poartă o pălărie de fetru în ton sobru. Fetrul negru este destinat ocaziilor şi mai ales unei vîrste respectabile. Pălăria înaltă este destinată ceremoniei de gală. Frecvent, se poartă o pălărie moale.

6.10. MODA COPIILOR

Acest compartiment al modei, timp de mii de ani, a reluat la dimensiuni liliputane ideile modei celor maturi. Abia în a doua jumătate a secolului nostru şi mai exact în ultimul deceniu, cînd industria modei a căpătat o amploare fără precedent, moda copiilor, în

special confecţia pentru copii, şi-a conturat caracteristici proprii. În cazul acestor veşminte nu este vorba să se dea indicaţii pentru a preîntîmpina eventualele greşeli în materie de gust, cît mai ales de a enunţa regulile de igienă, ţinînd seama de particularităţile organismului copilului.

Linia de croială trebuie astfel aleasă încît să nu stînjenească respiraţia, circulaţia sîngelui şi a limfei, să îngăduie mişcarea; hainele să fie comode la îmbrăcat şi dezbrăcat. Organismul copilului este supus, mai mult decît al maturului, atît supraîncălzirii cît şi răcirii exagerate. Iată de ce îmbrăcămintea trebuie să fie iarna cît mai călduroasă, iar vara să păstreze răcoare.

Pentru iarnă se recomandă îmbrăcămintea apropiată de corp, care să asigure nu numai căldură, ci şi o încălzire uniformă a corpului. Salopetele — cu glugă — mai strînse în jurul taliei, a mînecilor, gleznelor şi gulerului par a fi deocamdată ideale. O grijă deosebită trebuie acordată acoperirii capului, mîinilor şi picioarelor. Paltoanele, pardesiile, pe cît se poate, trebuie confecţionate din stofe moi şi mai ales uşoare. E absolut contraindicată folosirea îmbrăcămintei « în straturi » — cu alte cuvinte, a înfofolirii copilului cu haine, unele peste altele. Se produce astfel o supraîncălzire, se măreşte transpiraţia, lenjeria se umezeşte şi copilul răceşte.

Pentru vară se vor croi veşminte ce « atîrnă » pe umeri. Aceasta permite circulaţia mai liberă a aerului, deci o pierdere mai mare de căldură şi o evaporare mai rapidă a transpiraţiei. În alegerea sau confecţionarea hainelor de vară trebuie să se ţină seama de faptul că ţesăturile, ca şi coloritul lor, trebuie să împiedice pătrunderea razelor calorice. Ţesăturile albe sau în culori deschise — bleu, roz — sînt de aceea cele mai potrivite. Dacă sub hainele albe copilul poartă lenjerie de culoare mai închisă, de asemenea lejeră, se asigură o ventilaţie mai bună şi o îndepărtare mai rapidă a aerului încălzit şi umezit de soare.

● Îmbrăcămintea trebuie croită la dimensiunile copiilor. E mult mai bine ca hainele să fie cusute cu rezerve, decît să fie prea mari.

● Pielea copiilor este subţire şi cu mult mai delicată decît a adultului, de aceea ţesăturile se aleg, moi, uşoare, din fibre naturale, care să se poată spăla uşor. Tăieturile hainelor sau lenjeriei trebuie făcute « în afara » şi nu înspre pielea copilului pentru a nu-i produce rosături.

● Se exclud categoric jartierele şi în parte elasticul de la pantaloni în dreptul mijlocului, sub genunchi, la mîneci.

● De asemenea, o grijă deosebită trebuie acordată încălţămintei. Pantofii prea mici deformează mersul, iar cu cei prea mari mersul devine obositor şi adeseori se produc « rosături » dureroase.

● Lenjeria de corp se confecţionează din ţesături uşor de spălat şi în acelaşi timp hidroscopice (pentru a absorbi transpiraţia). Pînza rară şi moale din in, « pufuleţ », ca şi materialele din bumbac sînt cele mai recomandate iarna.

● Lenjeria de noapte trebuie să fie uşoară şi să încălzească uniform corpul. Cea mai potrivită este cămaşa lungă, lejeră, cu mîneci. Lenjeria de pat trebuie să fie obligatoriu din bumbac sau in. Deoarece lenjeria constituie un element de primă importanţă în păstrarea sănătăţii copilului, ea trebuie întreţinută cu deosebită grijă. Este absolut obligatorie schimbarea la 2—3 zile a lenjeriei care vine în contact cu corpul.

● Este obligatorie schimbarea zilnică a ciorapilor.

● Aerisirea zilnică a lenjeriei cît şi a hainelor. După cîteva ore de stat la soare, bacteriile dispar. Hainele se curăţă apoi cu peria sau cu aspiratorul.

● Lenjeria de pat nu se apretează, deoarece devine astfel impermeabilă pentru aer şi vaporii de apă.

Culoarea ca şi desenele imprimeurilor sînt de o covîrşitoare importanţă pentru copii, exercitînd o influenţă directă asupra lor. Se recomandă culori vii, luminoase, în tonuri calde, cele mohorîte sau neutre sînt chiar dăunătoare pentru un copil. La fel de neindi-

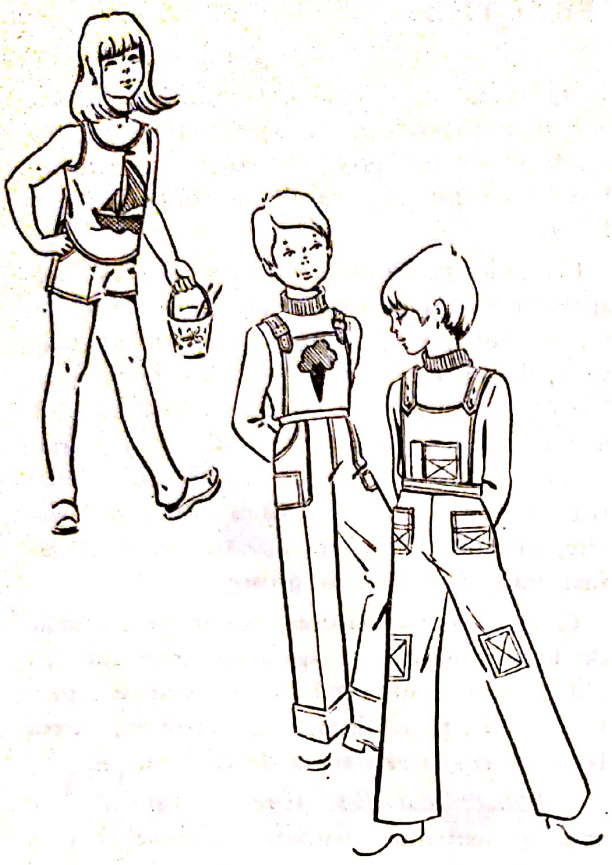


Fig. 6.26. Haine de joacă pentru copii.
Bluza gen maiou cu şort, îmbrăcăminte practică şi uşor de întreţinut, recomandabilă pentru joacă. Salopetele mereu la modă şi nu numai pentru cei mici, completate cu multiple buzunare şi jocuri de tighele.

cată este şi paleta nuanţelor prea tari, obositoare şi nesănătoase. Careurile şi dungile în nuanţe calde ca şi imprimeurile cu floricele mici pe fonduri vii colorate, sau diferitele desene reprezentînd personaje de basm, păsări ori fructe creează un cadru prielnic, o atmosferă calmă, destinsă.

Atît băieţii cît şi fetiţele vor purta dimineaţa pantaloni prinşi în bretele încrucişate sau salopete confecţionate — vara, din materiale de bumbac şi iarna, din stofă uşoară.

Şortul (fig. 6.26) este piesa obligatorie pentru joc, rochia fiind chiar pentru fetiţe mai puţin comodă. Cele mai indicate sînt bluziţele sau maiourile cu mîneci scurte (fig. 6.26) — vara, jersee călduroase din lînă pe corp — iarna.

Pentru după-amiază, li se pot confecţiona fetiţelor rochii mici, cochete, amintind pe cele ale mamelor sau surorilor mai mari, iar băieţilor costume, amintind pe cele ale maturilor, compuse din pantaloni lungi şi o cămaşă brodată sau cu un jabou (fig. 6.27).

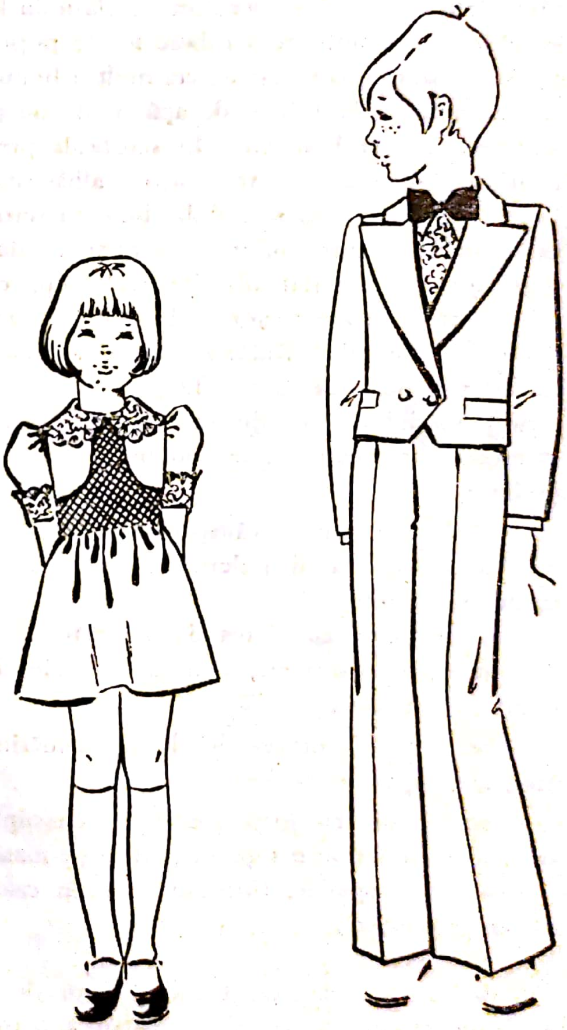


Fig. 6.27. Rochiţă şi costum pentru copii.
Rochiţă elegantă, realizabilă din jerse, catifea sau stofă; are garnituri din dantelă sau broderie şi corsajul lucrat în fagure.
Costum elegant îmbinînd linia reverelor de la smoking cu genul vestă.

Scanned with OKEN Scanner

6.11. SFATURI PRACTICE

6.11.1. SPĂLATUL ŞI CĂLCATUL RUFELOR

Cămaşa albă. Cu 12 ore înainte de a le spăla, cămăşile se înmoaie în apă călduţă, frecînd bine cu săpun sau detergent manşetele, gulerul, care se murdăresc mai tare. Spălatul se face cu apă călduţă, şi detergenţi sau săpun, apoi se clătesc în cîteva ape. Cămăşile al căror alb este departe de a fi strălucitor, se introduc într-un vas smălţuit în care se află apă fierbinte amestecată cu decolorant, lăsîndu-le astfel 20 de minute. Se scrobesc foarte puţin, folosindu-se cam o jumătate, cel mult o linguriţă de amidon la 1 litru de apă. Gulerele şi manşetele se scrobesc tare. În scrobeala pregătită se adaugă apă rece uşor albăstrită. Pentru ca gulerele să se îmbibe bine cu scrobeală, se freacă între miini, se storc şi se înfăşoară într-un material alb şi curat. După ce s-au uscat se stropesc uşor, se lasă să stea cam o oră apoi se calcă. Rufăria scrobită se calcă cu un fier nu prea încins. După spălat, călcatul cămăşii este una dintre cele mai dificile încercări la care este supusă o gospodină:

— se începe prin a călca gulerul pe dos;

— se îndoaie apoi gulerul pe faţă, dînd forma rotunjită;

— se continuă cu platca de la umăr;

— se calcă manşetele, apoi se îndoaie, în cazul că sînt duble;

— se îndoaie mîneca în lung, urmărind cusătura, apoi se calcă;

— se îndoaie cu grijă partea de deasupra mînecii, şi se întind manşetele perfect pe masă;

— se calcă spatele, formînd cute, în cazul că are fronseuri;

— se calcă pieptii;

— se strînge cămaşa, formînd cute de o parte şi de alta a piepţilor, pentru a marca linia de pliaj;

— se întoarce cămaşa cu faţa în jos, apoi se îndoaie spre spate părţile din faţă;

— se îndoaie şi mînecile.

Uneori, cînd fierul e foarte încins, rămîn pe guler pete galbene. Ele se îndepărtează cu apă oxigenată diluată. După călcare, cămăşile se împăturesc şi se aşază în rafturi, în mod alternativ: una cu partea superioară într-o direcţie, iar cea de deasupra în sens invers.

Cămăşile şi ciorapii din fire sintetice se spală în apă călduţă cu « Perlan » sau fulgi de săpun. Rufele care au fost în prealabil muiate, se spală prin apăsare uşoară cu mîna, fără frecare. Se clătesc în apă călduţă şi în 2—3 ape reci. Cu « Perlan » se spală şi tricourile de lînă. Toate lucrurile de lînă sau fibre sintetice se spală în acest fel. Nu se storc prin răsucire, ci printr-o uşoară apăsare, după ce au fost înfăşurate într-un prosop.

Cămăşile se pun la uscat agăţate pe un umăr de lemn; ciorapii se agaţă ca orice rufă cu cîrlige, iar tricourile se întind la uscat pe suprafeţe netede, pe o pînză, evitîndu-se expunerea la soare sau la altă sursă de căldură.

Călcatul pantalonilor. Este o operaţie pe care cei mai mulţi bărbaţi o cunosc. Totuşi, vă reamintim: înainte de călcat, pantalonii să fie scuturaţi şi periaţi. Eventualele pete de grăsime se scot aplicînd deasupra o linguriţă de talc, după care se lasă cîteva ore şi se scutură. Petele de cafea sau zahăr se scot cu apă. Petele de noroi se perie, după aceea se curăţă cu apă rece. Dacă nu ies, atunci se spală partea pătată cu apă cu amoniac (o lingură de amoniac la 1 l de apă). Se limpezeşte cu apă rece.

După aceste operaţii, se aranjează pantalonul pe o suprafaţă plană, pe masă sau pe scîndura de călcat. Nu se calcă pe mese lustruite, căci căldura fierului distruge lustrul.

Luaţi o cîrpă udă şi stoarceţi-o bine. Se aşează, pe rînd, fiecare picior de pantalon cu partea care formează genunchiul în sus, se acoperă cu o cîrpă udă, stoarsă bine şi se calcă. Astfel se va netezi partea deformată de la genunchi. După aceea, se aşază fiecare picior de pantalon astfel încît cusăturile de la manşete să fie puse una peste cealaltă şi dunga să pornească de la pensa care este făcută lîngă talie.

Scanned with OKEN Scanner

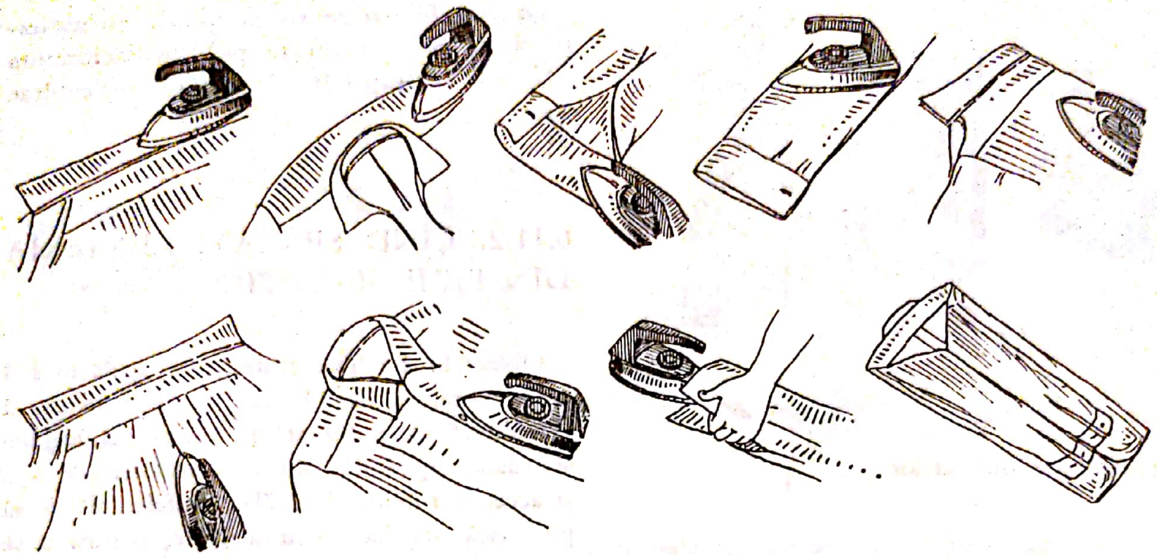


Fig. 6.28. Cum se calcă o cămaşă.

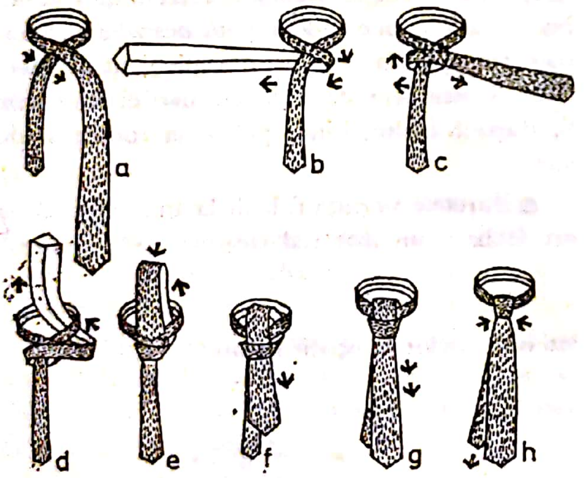


Fig. 6.29. Cum se face nodul la cravată

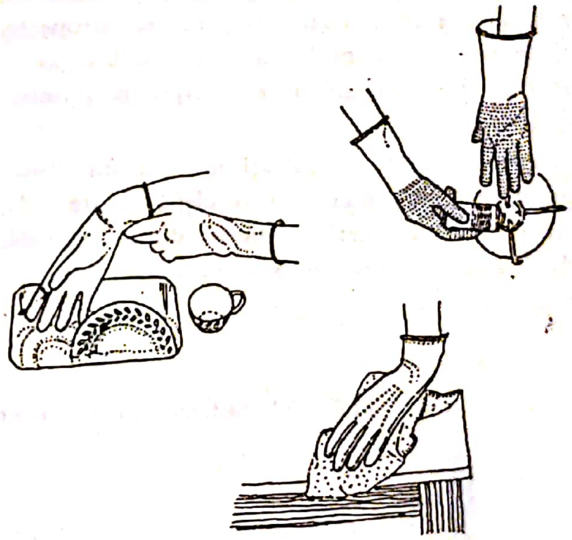


Fig. 6.30. Menajarea mîinilor prin folosirea mănuşilor de menaj

După ce se calcă pantalonul, trebuie lăsat să se « răcească » (îmbrăcîndu-l cald, se deformează din nou).

Pantalonii din tergal se calcă cu fierul călduţ.

Dacă aţi pîrlit o rufă nu vă impacientaţi. În caz că pata este mică, săpuniţi locul, frecaţi puţin, clătiţi cu multă apă rece; dacă este foarte pronunţată, o decoloraţi cu apă oxigenată.

● Batistele de damă foarte fine şi mici, de poşetă, se pliază la călcat în triunghi; batistele bărbăteşti, indiferent de calitate şi uzanţă, se pliază numai dreptunghiular sau pătrat.

● Lenjeria, în general toate obiectele din pînzeturi de bumbac, in, cînepă, se stropesc cu 3 ore înainte de călcat, ca fibra să se umezească uniform şi să se calce bine. Fiecare

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 6.31. Întinsul rufelor

piesă este umezită separat, îndoită și rulată cu grijă.

● Lenjeria foarte fină (mătasea naturală, vegetală, acetat, voal etc.) nu se stropește, ci se cufundă complet în apă. Se lasă să se scurgă și se rulează într-o cîrpă de bumbac uscată.

● Dacă vreți să călcați imediat un obiect uscat, călcați-l încet cu o cîrpă foarte udă, iar retușul îl faceți cu fierul direct pe rufă, dacă este de bumbac sau în culori care nu prind luciu.

● Pantofii uzi se usucă repede cu aspiratorul de praf. Vîrîți în pantof deschizătura unui tub și lăsați-l 10—15 minute să ventileze aerul.

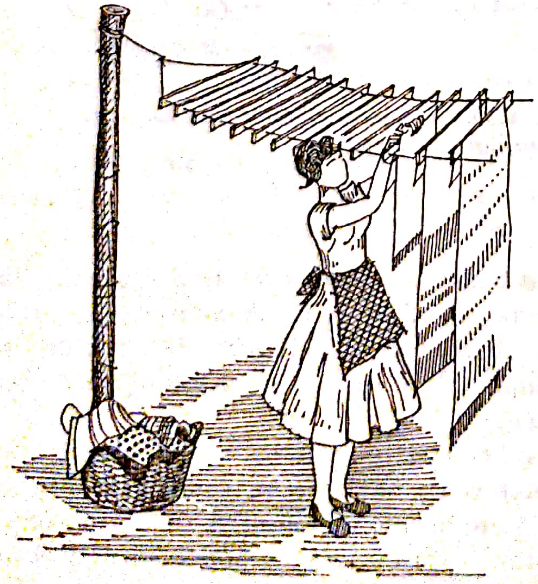
6.11.2. CÎND SPĂLAȚI LENJERIA DIN FIRE SINTETICE

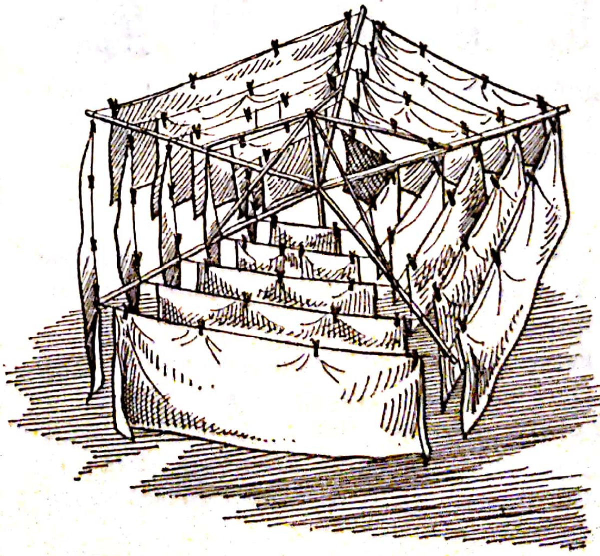
Obiectele din fibre sintetice se spală în apă la temperatura de 30—40° C și nu se usucă la căldură mare. O atenție deosebită trebuie acordată raportului dintre cantitatea de apă și aceea a rufelor de spălat. Rufele trebuie să plutească degajate, neînghesuite, pentru a se curăța bine. De asemenea, nu trebuie folosit prea mult detergent, pentru că astfel se micșorează rezistența fibrei. Nu vor fi expuse vreme îndelungată la soare, deoarece se deteriorează.

● Centurile și sutienele cu părți din elastic se spală des. Nu se fierb și nu se curăță chimic. Nu se lasă vreme îndelungată nespălate, deoarece transpirația și grăsimea pielii atacă elasticul. Costumele de baie cu fire elastice vor fi, după folosire, bine spălate la robinetul de apă.

● Buretele-perniță folosit la anumite sutiene are la bază un material sintetic, care își men-

Fig. 6.32. Sisteme practice pentru întinsul rufelor în spații înguste.





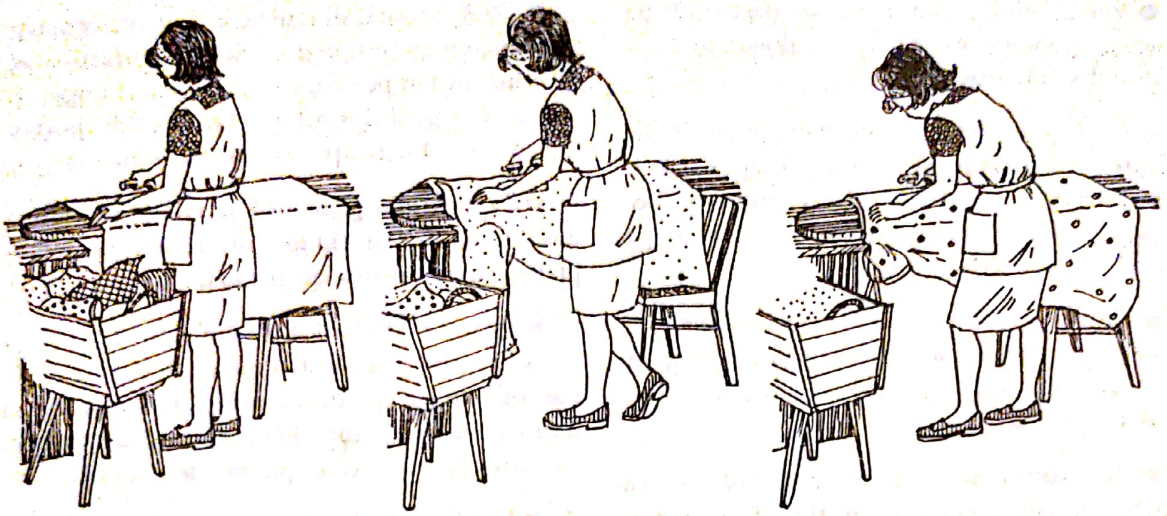


Fig. 6.33. Poziţii corectă şi incorectă ale corpului (în dreapta masa e prea joasă)

ţine forma chiar dacă se spală în maşina de spălat; buretele este insensibil la transpiraţie, uleiuri şi grăsimile pielii, lăsînd totuşi pielea să respire în voie. Trebuie însă spălat foarte des în apă călduţă, bine limpezit pînă cînd dispare ultimul rest de detergent. Nu se calcă şi nu se usucă la căldură mare sau la soare.

● Unele articole albe de lenjerie din fire sintetice se îngălbenesc fără să le purtăm mult, de cele mai multe ori datorită grăsimii pielii care s-a depus pe ţesătură şi care n-a fost complet îndepărtată prin spălare. Este bine deci ca lucrurile pătate de grăsime să fie spălate într-o leşie alcalină şi limpezite cu apă din belşug.

Nu uitaţi: rufele insuficient limpezite păstrează resturi de detergent care pot produce iritaţii ale pielii, precum şi micşorarea rezistenţei fibrelor.

Ce poate fi mai plăcut decît să scoţi din dulap o rufă discret parfumată? Lucru de altfel uşor de realizat adunînd plante frumos mirositoare, pe care le uscăm şi apoi puse în pungi de tifon, le răspîndim printre rufe. Dintre acestea, cele mai obişnuite sînt: levănţica, trandafirul, lămîiţa, sulfina. Un parfum foarte plăcut are rădăcina de iris (stînjenel). Bulbul foarte bine uscat şi după aceea pisat are un miros discret. În multe combinaţii de parfumuri se folosesc paciulii şi cuişoare pisate. Cînd compoziţiile aromate sînt sub formă de pulbere, atunci săculeţele se confecţionează dintr-un material mai des decît tifonul. Iată cîteva reţete pentru a obţine parfumuri mai subtile:

— floare de coacăze negre 50 g, pulbere de stînjenel 50 g;

— levănţică 50 g, petale de trandafiri 50 g, pulbere de stînjenel 50 g, cuişoare pisate 5 g;

— coajă de portocală 50 g, coajă de lămîie 50 g, rădăcină de stînjenel 25 g, esenţă de portocală 3 g, esenţă de garoafe 8 g.

Pentru a întări mirosurile se pot pune în pungi şi bucăţi de vată muiate în prealabil în diferite esenţe sau parfumuri şi apoi uscate Să nu uităm că levănţica şi paciuliile au efect salutar împotriva moliilor. Îmbinăm astfel utilul cu plăcutul.

● Haina de piele se păstrează departe de orice sursă de căldură. Dacă pielea s-a întărit, se înviorează cu glicerină. După 24 de ore se şterge cu o cîrpă moale, uscată şi se lustruieşte cu o cremă specială pentru întreţinerea pielii.

● Hainele de antilopă, purtate multă vreme, capătă la guler şi la mîneci «luciu», care se înlătură fie ştergînd cu o gumă de cerneală, fie periind cu o periuţă de sîrmă

● Vara, hainele din piele se păstrează pe umeraş, acoperite cu huse de culoare închisă, într-un loc răcoros.

● Dacă un pantalon dintr-o ţesătură de culoare închisă capătă luciu, frecaţi-l cu o soluţie de cafea neagră, caldă. Îl curăţaţi apoi cu apă caldă, înainte de a-l călca cu o cîrpă umedă.

● Adeseori, ştergînd petele de neofalină de pe ţesături, rămîn contururi neplăcute. Se pot evita călcînd ţesătura încă umedă, pe dos, cu o cîrpă umedă.

● Un palton scos de la naftalină îşi va pierde mirosul neplăcut nu ţinîndu-l la aer, ci în apropierea unei surse de căldură.

● Rufăria îngălbenită poate fi albită cu « Decolorant », produs care se cumpără de la orice magazin cu chimicale.

● Dacă petele de pe lenjeria de corp n-au ieşit la fiert, întindeţi lenjeria udă la soare. Înainte de a se usca complet, udaţi rufele din nou şi întindeţi-le iarăşi la soare. Repetînd de cîteva ori operaţiunea, petele dispar.

● Ţesăturile din bumbac colorate e bine să fie muiate în prealabil în apă rece sărată. Cînd spălaţi, aveţi grijă să dizolvaţi săpunul în apă şi nu direct pe rufă, căci în acest din urmă caz lasă urme.

Ţesăturile din bumbac îşi pierd culoarea după cîteva spălături. Reţineţi: două, trei linguriţe de oţet la un litru de apă înviorează violetul şi albastrul, iar zeama de lămîie roşul şi portocaliul.

● Înainte de a spăla puloverele din lînă colorată, introduceţi în apă un vîrf de cuţit de sare de bucătărie şi o lingură de oţet. Se previne astfel decolorarea lînii. De asemenea, adăugaţi oţet şi în apa în care limpeziţi.

● Mănuşile din piele albă se curăţă frecîndu-le cu făină albă sau pudră de talc. Se păstrează într-o pungă de plastic.

● Poşetele au şi ele nevoie de îngrijire. O dată pe lună, ştergeţi-le cu un burete uşor umezit şi aplicaţi-i un strat subţire de ceară albă.

● Dacă poşeta din piele s-a udat, scoateţi tot dinăuntru (umpleţi-o cu ziar), lăsaţi-o să se usuce la temperatura camerei, apoi ungeţi-o cu ceară albă folosind un tampon de postav foarte fin. Lustruiţi cu flanelă albă.

● Pantofii din piele albă se curăţă cu spumă din albuş de ou. După un minut se freacă pielea cu o bucată de flanelă.

● Pantofii de culoare deschisă se curăţă cu lapte crud şi se lustruiesc cu o cîrpă moale. Pantofii de lac negru se curăţă cu un tampon înmuiat în bere, albuş bătut spumă sau caimac. Se lustruiesc cu o cîrpă moale, curată.

● Dacă umbrela dumneavoastră s-a fanat, ştergeţi mătasea cu un burete îmbibat în ceai concentrat şi îndulcit. Ceaiul înviorează culoarea iar zahărul o apretează.

● Mantalele impermeabile se curăţă cu un burete umed. Dacă sînt foarte murdare, se spală sub duş cu apă călduţă şi se usucă pe un umeraş.

● Pălăriile se curăţă cu grijă pentru a nu le deforma. De aceea li se umple întîi calota cu cîrpe, apoi se freacă cu un glaspapir fin şi abia după aceea cu peria umezită în apă cu amoniac. Pălăriile se usucă încet, în curent de aer. Dacă pălăria s-a deformat, se ţine 10—15 minute deasupra aburilor şi se usucă pe un suport pentru a-i modela forma. Pălăriile de fetru alb se curăţă cu pudră de talc şi nu cu neofalină care pătează.

6.11.3. CARACTERISTICILE FIBRELOR SINTETICE

● *Rolanul:* rezistă la soare (nu se taie, nu se decolorează) nu intră la spălat, nu se deformează, are stabilitate coloristică, ia însă uşor foc. Se spală cu apă la 20°C sau rece. Se usucă repede, Nu se calcă. Se poate curăţa şi cu esenţe minerale (cu neofalină), dar cu precauţii speciale.

● *Poliesterul:* (de toate genurile, în toate ţesuturile) îşi revine foarte repede după şifo-

nare, are mare rezistenţă, e bun izolator la frig ca şi la căldură. Nu intră la apă, nu se pirleşte. Se spală cu apă caldă la 30°C sau rece. Se calcă cu fierul uşor cald. Nu se curăţă chimic.

● *Acetatul:* suplu, plăcut, la purtat, îşi revine după şifonare. Se spală cu apă la 25—30°C. Se calcă cu fierul călduţ. Se poate curăţa şi cu esenţe minerale (benzină), dar cu precauţii speciale.

● *Relonul, teronul*: are mare elasticitate, se deşifonează, nu intră la spălat, este uşor şi plăcut la purtat. Se spală numai cu apă caldă la temperatura de 30—40°C. Se calcă cu fierul cald. Se curăţă şi la uscat, dar numai în curăţătorii.

● *Viscoză, mătase artificială, fibre artificiale:* sînt rezistente la uzură şi la lumină. Se spală cu apă la 40°C, se calcă cu fierul fierbinte, se curăţă chimic ori cu neofalină, dar cu precauţii speciale.

● *Triacetatul:* neşifonabil, se presează uşor. Spălatul cu apă la 30°C. Se calcă cu fierul călduţ.

CU TINE ÎNSUȚI

Toată frumusețea lumii — Venus din Milo, profilul Nefertitei, obrazul Gretei Garbo — totul e o problemă de proporție. Cultivați-vă deci farmecul la scara făpturii dvs.

Sînteți mignonă. Pentru dumnezeu, nu puneți tocuri exagerate, nu construiți coafuri-turn, nu vă țuguiați din cale afară calota pălăriei. Această obsesie « de a părea altfel » pînă la urmă nu face decît să atragă atenția asupra complexului dvs. Prima poruncă a frumuseții este « și învingeți complexele voastre ».

Asta înseamnă că trebuie să vă înfruntați cusururile, nu pe terenul lor, ci pe terenul dvs. Sînteți mignonă. Nu vă jenați că vă lipsesc 10 cm. Căutați armonii de miniatură. Faceți tot ce puteți ca să vă subliniați grația. Fiți mîndră că sînteți o femeie-bibelou, o figurină de Saxa. Alice Cocea a cucerit Parisul cu o siluetă de copil.

Sînteți prea înaltă. Nu vă jenați că aveți 10 cm în plus. Nu umblați cu capul între umeri, cu spinarea îndoită. Nu ștergeți zidurile. Țineți-vă capul drept ca o zeiță. Amintiți-vă că Baudelaire cînta femeia-uriașă și fiți mîndră de statura dvs. de regină descinsă din fiorduri. Verushka, manechinul la modă, are aproape doi metri.

Sînteți ceea ce se cheamă o femeie plinuță. Nu vă lăcomiți la cataifuri și la cartofi prăjiți. Faceți tot ce se poate ca să dați jos suplimentele adipoase. Faceți tot posibilul, dar nu atacați imposibilul, nu deveniți maniacă, nu vă nevrozați. Nu vă sugrumați în corsete. Nu vă sugeți obrajii cînd vă simțiți privită. Cultivați genul de frumusețe rubensiană. Cultivați bonomia volumelor rotunde. Mae West, « femeia cu forme pline » s-a impus lumii într-un moment în care vampa scheletică cucerise hegemonia. Fiți deci mare, fiți bună, fiți junonică.

Răsfoiți jurnalele de modă. Analizați cu atenție ce se poartă. Conspectați modelul de pelerină. Studiați manechinele. Dar cînd închideți jurnalul de modă, uitați de tot și nu vă mai frămîntați cum să semănați cu Brigitte Bardot. Marele record nu e travesti-ul. Marele record e să ajungi să semeni cu tine însuți.

ECATERINA OPROIU

Scanned with OKEN Scanner

7. A.B.C. COSMETIC

Facies formosa muta commendatio est (Fața frumoasă este o discretă recomandare)

PUBLIUS SYRUS

7.1. ÎNGRIJIREA TENULUI

7.1.1. EVOLUȚIA MACHIAJULUI DE-A LUNGUL TIMPULUI

Fără pretenția de a fi primit și totuși, de ce nu? — în parnasul artelor, machiajul este — acceptăm sau nu ideea — o adevărată « artă ». Ca și alte arte, machiajul are o « istorie » a lui (o evoluție care înregistrează mode și curente), o tehnică specifică, solicită gîndire creatoare și cultură.

Tendința omului de a se găti, de a se înfrumuseța cu ajutorul produselor cosmetice (obținute din amestecuri de grăsimi și vopsele) are origini foarte îndepărtate. Cunoașterea rețetelor de pregătire a acestor produse poate fi plasată la începuturile vieții istorice a omenirii. Substanțele colorante și obiectele (specifice) descoperite, dovedesc că oamenii paleoliticului cunoșteau, ca și populațiile primitive de azi, puterea de atracție a unor culori, precum și tehnica obținerii acestora potrivit unor rețete foarte precise. Remarcabilă este, de asemenea, marea gamă de culori întrebuințate, cele mai căutate fiind nuanțele de alb și întreaga gamă a ocrului (de la galben pînă la roșu).

În folosirea fardurilor a excelat Orientul și, în special *Egiptul* antic. În mormintele faraonilor s-au descoperit produse cosmetice preparate din grăsimi și rășini parfumate, păstrate în vase frumos ornamentate. Fardurile și, în general, cosmeticele preparate în vechea Alexandrie erau foarte căutate în întreaga lume antică. Și tot în Egiptul antic, pe vremea Cleopatrei, s-a întocmit primul formular de cosmetică (dintre cele cunoscute) — *Cleopatrae gynoecinarum libri.*

În Orient se ajunsese la un asemenea rafinament în executarea machiajului, încît acesta constituia pentru unele femei principala preocupare a zilei și dura ore în șir. Sprîncenele erau vopsite cu un decoct de indigo, iar pleoapele și colțurile interioare ale ochilor cu kohol de Ispahan, mai tîrziu cu fard verde-malahit, obținîndu-se un contrast ce conferea ochilor o strălucire deosebită. Dinții erau frecați cu un bastonaș de fildeș înmuiat într-un amestec de coji de ouă, cărbune și sidef. Pe obraz se aplica făină de orez și pudră de cinabru. Buzele erau vopsite, părul era uns cu uleiuri parfumate, iar unghiile erau lustruite.

Ca și în Egipt, în *Grecia antică* machiajul ajunge o adevărată artă: genele erau vopsite, buzele « pictate », subsuorile epilate cu rășină și pense speciale de epilație, părul spălat cu must de mure.

Roma antică preia și dezvoltă arta machiajului și chiar o teoretizează în veritabile tratate, prezentînd minuțios felurite remedii farmaceutice precum și numeroase prescripții practice (Galenus Claudius, *De compositione pharmacorum localium libri decem,* Celsus, *De medicine*, cartea V, VI). Se face acum o clasificare a produselor cosmetice, precizîndu-se deosebirile între produsele întrebuințate pentru îngrijirea pielii și cele utilizate ca mijloc de corectare a defectelor estetice. În stabilimentele băilor publice existau adevărate institute de înfrumusețare. Pielea albă era la modă și machierea ochilor cu farduri colorate o punea și mai mult în evidență.

Evul mediu impune, datorită prejudecăților religioase, o riguroasă sobrietate, folosirea machiajului fiind interzisă de biserică.

Renașterea reînvie cultul frumosului, readuce în rîndul preocupărilor grija pentru frumusețe. În Italia și Franța, în special, apoi în întreaga Europă, cosmetica ia un mare avînt. În prepararea produselor cosmetice se impun rețete și formule noi, iar în aplicarea lor se ajunge la un rafinament deosebit.

Secolul XIX, dar, mai ales, secolul XX marchează un moment important în evoluția cosmetică — începutul cosmeticii științifice, schimbare radicală determinată de progresul științei (în special al chimiei), tehnicii, medicinii.

Apar acum și la noi primele formulare cosmetice dintre care: *Oglinda sănătății și frumuseții* a lui Șt. V. Episcopescu, 1829, *Conservatorul sănătății damelor sau toaleta trebuincioasă pentru toată lumea elegantă* a lui Șt. Fodor, 1858. Mai tîrziu, lucrările doctorului Aurel Voina vor fi primele prezentări riguros științifice ale produselor cosmetice și ale mijloacelor lor de întrebuințare.

Ca urmare a impetuoasei dezvoltări și diversificări a producției de cosmetice, machiajul cunoaște și el o mare dezvoltare. O întreagă gamă de « genuri » se succed cu viteză uimitoare lansînd alte și alte « tipuri » de frumusețe. De la ochii languroși încercănați și buzele « inimioară » — stilul protagonistelor filmului mut — se ajunge la machiajul « natural » sofisticat al starurilor sau antistarurilor de azi.

Secolul XX nu mai recunoaște machiajul ca apanaj al vedetelor de teatru și cinema. Contactul permanent al femeii cu lumea din afara căminului o obligă să acorde o atenție deosebită ținutei, să-și schimbe pieptănătura, să-și îngrijească fața, corpul, să-și retușeze unele imperfecțiuni fizice. Întreținerea și menținerea frumuseții (aspectului fizic) au luat un mare avînt în contextul în care are loc o renaștere intensificată a vieții sportive, o generalizare a medicinii științifice preventive și, mai ales, o afirmare plenară a femeii în diferitele sectoare de activitate.

Pentru femeia de azi preocupările cosmetice, discrete și raționale, reprezintă o datorie elementară, o necesitate imperioasă, o obligație socială.

7.1.2. PIELEA

Pielea este un înveliș care acoperă întreaga suprafață a corpului îndeplinind în afara unor funcții specifice de cea mai mare importanță și funcții derivate din procesele generale ale organismului. Suprafața ei variază între 1,5—1,8 m^2. Grosimea diferă de la o regiune la alta, fiind de cca 1/2—4 mm (2—3 mm la palme, 0,7—1 mm la pleoape). Greutatea pielii reprezintă 1/15 din greutatea totală a corpului, ceea ce corespunde în medie cu cca 4 kg la un individ de 70 kg. Culoarea depinde, în general, de grosimea pielii, de conținutul în pigment melanic, de vascularizația dermei superficiale și de transparența epidermei. În funcție de cantitatea secrețiilor fiziologice pielea este catifelată, grasă și ușor umedă. Foarte elastică, ea suportă pe o suprafață de 2 cm^2 o greutate de pînă la 2 kg.

Pielea este mobilă, în raport cu planurile subiacente, deși aderă la acestea. Mobilitatea variază după regiuni și după stratul de grăsime.

a. STRUCTURA PIELII

Pielea se compune din trei straturi principale: epidermă, dermă și hipodermă.

Epiderma (fig. 7.1), separată de dermă printr-o membrană bazală de aspect sinuos, este constituită din șase straturi (de la interior spre exterior):

— stratul bazal sau germinativ este cel mai profund. Aici are loc procesul de multiplicare a celulelor și tot aici se găsește pigmentul care colorează pielea, numit *melanină*. Activitatea biologică a stratului germinativ este unul din factorii de care depinde aspectul sănătos și tînăr al pielii;

— stratul filamentos are aspect mucos și consistența moale. Este format din celule separate între ele de un spațiu clar, în care circulă lichidul interstițial (plasmă nutritivă). Acest spațiu este traversat de o mulțime de

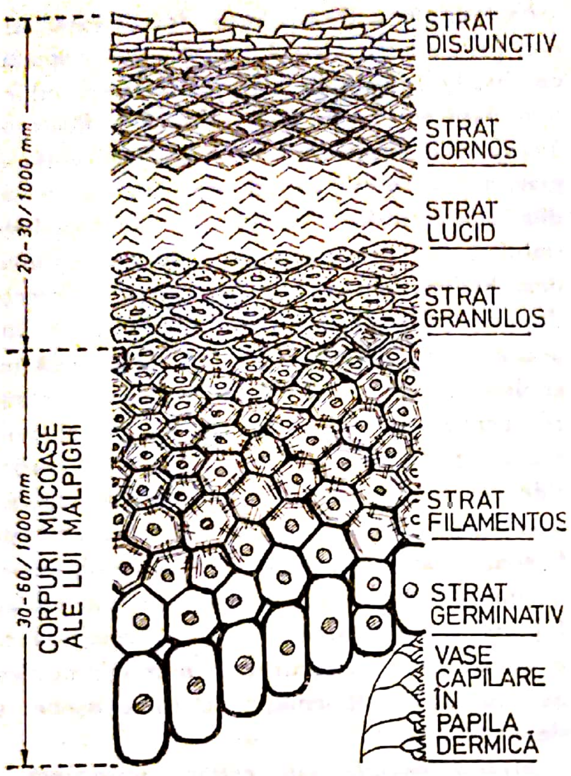


Fig. 7.1. Structura epidermei.

filamente (punţi intercelulare) care trec de la o celulă la alta, dînd acestui strat o rezistenţă foarte mare;

— stratul granulos este fragil, el conţine granula de keratohialină. La acest nivel se produc dezlipirile de natură traumatică;

— stratul lucid, denumit şi stratul barieră, constituie zona de tranziţie între stratul granulos şi cel cornos, avînd un aspect clar. În celulele lui, granulaţiile de keratohialină sînt înlocuite de o substanţă proteică numită *cheratină.* La acest nivel începe îmbătrînirea celulelor. Stratul lucid se comportă ca o membrană semipermeabilă, cu rol activ în funcţia de protecţie a stratului cutanat superficial;

— stratul cornos cuprinde celule complet cheratinizate, este sărac în apă, dar conţine grăsime fluidă, care îi dă supleţe. Cheratina acestor celule este moale spre deosebire de cheratina dură caracteristică fanerelor (unghii, păr). Datorită grăsimilor, acest strat are un rol protector şi ia parte la procesul de tranziţie al lichidelor prin epidermă;

— stratul disjunct este cel mai superficial, fiind format din lamele cornoase, puţin aderente, care se descuamează (dezlipesc) şi cad.

Epiderma nu are vase şi se hrăneşte cu substanţele nutritive aduse de vasele dermei. În straturile inferioare ale epidermei există nervi sub formă de terminaţii libere.

Derma este componenta conjunctivă a pielii, mult mai groasă decît epiderma, mai dezvoltată la bărbat decît la femeie, avînd rolul de a lega anatomic şi funcţional epiderma de formaţiunile subiacente. Este alcătuită din celule conjunctive, fibre conjunctive, elastice şi reticulare, care sînt învelite într-o substanţă gelatinoasă. Conţine o bogată reţea de vase sanguine, care hrănesc şi epiderma cu substanţele nutritive aduse de curentul sanguin, precum şi nervi, dintre care unii sînt senzoriali iar alţii vasomotori.

Hipoderma, sau ţesutul celular subcutanat, este alcătuită din celule adipoase (grase) care formează paniculul adipos.

b. FUNCŢIILE PIELII

Pielea este un organ cu numeroase funcţii specifice sau derivate din procesele generale ale organismului. Cele mai importante sînt:

— funcţia de protecţie (împotriva traumatismelor, microbilor, radiaţiilor solare etc.);

— funcţia de sensibilitate (tactilă, termică şi dureroasă);

— funcţia de excreţie (prin eliminarea sudorii de către glandele sudoripare);

— funcţia de secreţie (prin glandele sebacee care secretă sebum);

— funcţia de termoreglare (prin vasodilataţie sau vasoconstricţie, la care se adaugă uneori şi transpiraţia);

— funcţia de depozit (pentru grăsimi şi sînge);

— funcţia metabolică (prin formarea pigmentului melanic, cheratinei, vitaminei D, histaminei etc.);

— funcţia de absorbţie (pentru unele substanţe hidro- sau liposolubile), cu aplicaţii în

Scanned with OKEN Scanner

cosmetică (absorbţia cremelor ce conţin substanţe liposolubile).

Pielea joacă deci un rol important în buna funcţionare a organismului.

7.1.3. CONSULTAŢIA COSMETICĂ

Cosmetica are ca obiectiv principal îngrijirea tenului, cu scopul de a păstra, preveni sau reda tegumentului şi muşchilor pielii tonicitatea lor normală (cosmetica fiziologică). Ea se ocupă şi de modul în care se pot estompa anumite defecte inestetice ale tenului (cosmetica decorativă).

În ultimul timp, îngrijirile cosmetice, mai ales cele decorative, s-au introdus şi în spitale, cu deosebit succes în clinica de neuropsihiatrie, unde aplicarea lor a scurtat sensibil durata de convalescenţă, redînd bolnavului încredere în sine.

O consultaţie cosmetică necesită nu numai cunoştinţe profesionale, ci şi un deosebit simţ estetic. Cosmeticiana, prin pregătirea ei, rămîne un fidel colaborator al medicului, depistînd adesea persoane care prezintă tulburări patologice.

7.1.4. ASPECTE INESTETICE ALE TENULUI

Pistruii (efelidele) sînt pete mici, cafenii, rezultate din repartizarea inegală a melaninei (substanţă secretată de celulele melanogene sub acţiunea stimulativă a soarelui şi a luminii). Apar în special primăvara şi vara — în urma expunerii la soare — mai ales la persoanele blonde sau cu părul roşcat.

Pentru a evita formarea pistruilor se utilizează creme ecran care conţin produse cu proprietatea de a filtra razele solare, peste care se aplică zilnic fond de ten şi pudră.

Pistruii nu se pot înlătura, se pot doar decolora, într-o oarecare măsură, prin întrebuinţarea cremelor şi loţiunilor ce conţin substanţe decolorante. Efectul acestora este însă uneori nociv. Poate de aceea moda machiajului a lansat cu succes în ultimii ani... pistruii.

Cuperoza este o afecţiune a pielii caracterizată prin dilatarea vaselor de sînge, în special pe nas, faţă şi obraji, şi poate să apară indiferent dacă tenul este gras sau uscat. Poate să înceapă după pubertate, dar este frecventă, în general, între 30 şi 50 ani. Cauza acestei dilatări anormale a vaselor nu este încă bine stabilită. Se presupune că s-ar datora unui dezechilibru glandular, sau unor deficienţe digestive. Condiţiile climatice au o mare importanţă în evoluţia cuperozei, chiar dacă nu explică apariţia ei. În general, apare pe tenurile expuse la căldură mare, frig, vînt şi umiditate. În timpul tratamentului se evită variaţiile bruşte de temperatură, acţiunea frigului, a căldurii, a vîntului şi expunerile prelungite la soare. De asemenea se evită săpunul, demachiajul făcîndu-se cu lapte demachiant sau cu loţiune de castraveţi. Tenul se protejează cu o cremă şi se va recurge la mimogimnastică. Se impune o alimentaţie cu mese uşoare şi dese.

Acneea juvenilă sau *vulgară* reprezintă o leziune inflamatorie, foliculară, de origine seboreică. Apare la pubertate sub formă de puncte negre — comedoane — (dop cornos care obturează orificiul glandei sebacee) în general pe tenurile grase. Punctele negre se transformă în pustule (coşuri), care, neîngrijite, se înmulţesc şi lasă adesea în urma lor semne şi cicatrici inestetice. Acneea trece rareori cu vîrsta şi neîngrijită se agravează. Ea este vindecabilă prin îngrijirile medicului asociate cu cele ale cosmeticienei. Cauza cea mai frecventă este dereglarea hormonală a glandelor sexuale. Poate fi determinată şi de deficienţe ale ficatului, ale intestinului, de o alimentaţie prea bogată în dulciuri şi grăsimi, de depresiuni nervoase şi, în general, de lipsa de igienă. Pentru a accelera vindecarea este bine ca adolescenţii să nu umble cu mîinile murdare pe faţă, să evite coafurile cu părul pe faţă, să se spele dimineaţa şi seara cu apă călduţă şi săpun, să-şi usuce faţa prin tamponări uşoare cu şerveţele de hîrtie, să schimbe la două zile faţa de pernă, să întrebuinţeze cu răbdare loţiunile contra acneei, să urmeze tratamentele cosmetice şi prescripţiile medicului.

Ridurile apar ca urmare a contracţiei şi a relaxării muşchilor faciali.

În funcție de cauzele care determină apariția lor, deosebim:

— riduri superficiale, care apar cîteodată și la femeile tinere după o noapte nedormită sau în timpul unei perioade de oboseală. Eliminarea cauzei și aplicarea unei creme nutritive, precum și cîteva tratamente cosmetice înlătură asemenea riduri;

— riduri de expresie, care nu constituie un semn al îmbătrînirii și nu urîțesc fața. Ele sînt frecvente, în general, la femeile energice, cu personalitate puternică;

— riduri care provin, datorită forțării ochilor, ca urmare a unei cochetării prost înțelese de a nu purta ochelari atunci cînd aceștia sînt necesari (lumină puternică, helioterapie abuzivă) sau în urma unei activități la lumină slabă;

— riduri care se formează pe obraz și în jurul buzelor datorită lipsei unor dinți.

Uneori, ridurile pot fi provocate de dormitul cu fața înfundată în pernă sau de încruntarea sprîncenelor și a frunții. Femeile iritabile, pesimiste, se ridează mai repede decît cele calme și optimiste.

Alte cauze ale apariției ridurilor sînt, în general, variațiile de temperatură, slăbirea rapidă a organismului, viața dezordonată (nopți pierdute, oboseala permanentă, exces de băuturi alcoolice, tutun, cafea etc.) și îngrijirea incorectă a tenului prin aplicarea greșită a procedeelor și preparatelor cosmetice.

Ridurile apar inevitabil odată cu vîrsta, dar apariția lor poate fi întîrziată.

Ele au mai puțină importanță dacă pielea are un aspect sănătos și îngrijit. O siluetă tînără, un mers elastic, un ten frumos și surîzător sînt dovada unei reale tinereți căreia cîteva riduri îi dau chiar o expresivitate plăcută.

7.1.5. ÎNGRIJIREA COSMETICĂ A TENULUI

a. PROCEDEE DE BAZĂ

Pentru îngrijirea tenului, indiferent de natura lui, se aplică următoarele procedee de bază:

— demachierea

— tonificarea

— nutrirea și hidratarea

— protecția.

Demachierea (curățarea) tenului se va face chiar dacă acesta nu a fost machiat. Prin demachiere înlăturăm stratul de sebum, transpirația, celulele moarte și diferitele impurități ale pielii.

Pentru tenurile uscate, deshidratate și mixte, demachierea se va face de preferință cu un lapte cosmetic care se aplică pe față cu ajutorul unui tampon de vată, cu mișcări ușor ascendente. Se vor schimba cîteva tampoane de vată pînă ce acestea rămîn curate. Se începe cu demachierea ochilor (cu produse speciale sau cu ulei de parafină), urmează apoi demachierea buzelor (cu o cremă grasă) și se continuă cu demachierea feței și a gîtului (cu lapte demachiant).

Tonificarea se face cu ajutorul unor loțiuni tonice pe bază de plante, fructe etc., care se aplică pe față cu ajutorul unui tampon de vată sau se pulverizează.

Aplicarea unei loțiuni adecvată fiecărui ten este obligatorie după demachiat. Astfel, tenurile grase, acneice, se curăță cu săpun după care se aplică o loțiune astringentă pe toată fața, exceptînd porțiunea din jurul ochilor, unde tenul nu este niciodată gras.

Nutrirea și *hidratarea* tenului se fac prin aplicarea unor creme nutritive și hidratante. Acestea, așa-zise creme de noapte, se aplică pe un ten curat pentru ca după 40—60 minute să se înlăture tot ceea ce nu a fost absorbit de piele, prin tamponări ușoare cu un șervețel de hîrtie.

Protejarea pielii, adesea neglijată de femei, se face prin aplicarea unei creme de zi sau de bază, care, formînd deasupra pielii un film protector, o apără de intemperii și împiedică uscarea și deshidratarea ei.

În afară de aceste îngrijiri zilnice, în funcție de natura tenului, pentru menținerea tinereții pielii se recomandă aplicarea unei măști cosmetice săptămînale și a unei îngrijiri cosmetice la 2—4 săptămîni. Măștile cosmetice se aplică pe fața demachiată, se lasă să acționeze 20—30 minute și se înlătură după aceea cu apă călduță. În compoziția lor intră elemente pe bază de fructe, plante, gălbenuș sau albuș

Scanned with OKEN Scanner

de ou, clorofilă, alge etc. Felul măştii se alege după scopul urmărit: calmare, hidratare, dezinfectare, hrănire şi după felul tenului pe care sînt aplicate.

Apa pentru limpezit şi pulverizat ar trebui să fie cea minerală, care conţine substanţe necesare menţinerii unui echilibru al pielei. Apa potabilă, de multe ori calcaroasă sau cu conţinut de clor, nu este potrivită pentru tenurile uscate şi deshidratate. Pentru un ten uscat se utilizează apa minerală Borsec, Bodoc, Biborţeni, iar pentru tenurile grase, apele sulfuroase.

b. CLASIFICAREA TENURILOR

Varietatea tenurilor face oarecum destul de dificilă încadrarea lor. Una dintre clasificările unanim acceptate se bazează pe transformările metabolice generale normale. În acest sens se disting: tenuri normale, tenuri uscate, tenuri grase lucioase (uleioase), tenuri grase asfixice, tenuri hipo- sau hiperhidratate, tenuri mixte.

Cauzele care determină tipul de ten ca şi tratamentul ce urmează a fi executat sînt prezentate schematic în tabelul 7.1.

c. MIMOGIMNASTICA

În lupta contra ridurilor se poate recurge la tonificarea muşchilor feţei prin gimnastica facială, numită *mimogimnastică.*

De multe ori se văd femei tinere a căror faţă, chiar dacă nu are riduri accentuate, nu mai are totuşi un aspect tineresc din cauza musculaturii flasce, care dă trăsăturilor o mişcare descendentă.

O soluţie de remediere este mimogimnastica, care, în mod ideal, ar trebui făcută preventiv.

Mimogimnastica feţei se poate executa dimineaţa (pune sîngele în mişcare) sau seara (are efect de destindere). Se începe prin demachierea feţei şi a gîtului, după care se aplică un strat de cremă adecvată naturii tenului, efectuîndu-se apoi anumite mişcări de gimnastică facială. Acestea se vor executa cu intensitate, dar fără violenţă şi fără grabă.

Mişcări pentru prevenirea bărbiei duble:

— se întinde bărbia înainte, fără să se mişte gîtul, dar cu putere, ca şi cum ar fi în faţă un obstacol de împins;

— se aplică palma pe bărbie şi se împinge înainte cu bărbia. Palma trebuie să opună rezistenţă;

— se împinge înainte buza inferioară şi bărbia atît cît este posibil;

— se apleacă capul pe spate şi se întinde înainte buza inferioară şi bărbia.

Mişcări pentru întărirea muşchilor obrazului şi ai bărbiei:

— se ridică şi se răsuceşte capul spre dreapta, apoi se întind buzele tot spre dreapta, aşa cum fac bărbaţii cînd se bărbieresc pe obrazul stîng;

— se apasă palmele pe obraji ca să opună rezistenţă; se surîde cu buzele lipite, apoi se ţuguie buzele ca pentru fluierat;

— se pronunţă rar şi apăsat, alternativ, cele două litere *o* şi *i*;

— se amestecă conştiincios alimentele, pentru tonificarea muşchilor feţei.

Mişcări pentru evitarea formării ridurilor « labă de gîscă » şi pentru fortificarea muşchilor orbiculari ai buzelor:

— se întinde orizontal buza inferioară, se deschid tare ochii, ridicînd sprîncenele, şi se numără pînă la 25.

Mişcări pentru evitarea formării ridurilor din jurul gurii:

— se pune un deget pe buze şi se suflă ca într-o trompetă.

Mişcări pentru evitarea formării ridurilor orizontale de pe frunte:

— se aşază palmele pe frunte cu degetele în sus. Cu ochii deschişi se ridică fruntea şi sprîncenele, în timp ce palmele opun rezistenţă. Se numără pînă la zece;

— în aceeaşi poziţie se închid ochii coborînd fruntea şi sprîncenele.

Mişcări pentru evitarea formării ridurilor verticale de pe frunte, dintre sprîncene, de pe nas şi din jurul nasului:

— se ridică aripile nasului şi sprîncenele în acelaşi timp. Muşchiul care le leagă şi unde se formează aceste riduri se va dilata, se va întinde şi cu timpul se va dezvolta, atenuînd ridurile.

Scanned with OKEN Scanner

7.1.6. REȚETE COSMETICE

Produsele cosmetice utilizate pentru îngrijirea tenului, indiferent de locul lor de preparare (laboratoare, domiciliu etc.) sînt extrem de numeroase. Cîteva dintre produsele care se pot prepara la domiciliu (loțiuni, măști, creme), prezentate în cele ce urmează, sînt însoțite și de indicațiile respective de folosire și aplicare (curățare, tonificare, calmare, descongestionare, împotriva unor afecțiuni ale pielii etc.).

Loțiune tonică. Se amestecă: 50 g alcool cu 4 linguri decoct de nalbă, lăptucă, verbină, petale de trandafir și mușețel. Se adaugă 5 linguri suc de castraveți și 1/2 lămîie.

Loțiune acidifiantă tonică. Se face o infuzie dintr-un pumn de violete și 500 g oțet de vin. Se lasă să se macereze 15 zile la soare, se filtrează și se amestecă cu 450 g apă distilată.

Loțiune de albăstrele pentru calmarea ochilor iritați și *tonificarea țesuturilor acestora.* Se face un decoct din 50 g petale de albăstrele la 500 g apă. Aceasta se poate întrebuința în 3 feluri: comprese călduțe pe ochi, spălarea ochilor cu un tampon de vată muiat în loțiune, sau spălături cu ajutorul paharului special pentru ochi.

Loțiune tonică pentru tenurile sensibile. Decoct din 10 g mușețel, 10 g nalbă, 10 g tei la 1 litru de apă. La sfîrșit se adaugă 100 g alcool și 2 g acid salicilic.

Loțiune calmantă pentru ochi. Decoct din 20 g mușețel la 1 litru de apă.

Loțiune descongestionantă. Se amestecă: 10 g alcool cu 50 g decoct de rosmarin, 1 linguriță loțiune preparată din rădăcină de crin și 50 g decoct de nalbă.

Loțiune astringentă pentru tenuri grase cu pori dilatați. Decoct din 30 g hamei la 1 litru de apă.

Loțiune de petale de trandafir. Se lasă la macerat, la soare, timp de 15 zile, 50 g petale de trandafiri roșii în 500 g oțet de vin. Se adaugă 500 g apă distilată.

Loțiune pentru creșterea genelor. Se amestecă 100 g de infuzie concentrată de ceai cu 1 g sulfat de chinină sau 1 linguriță rom cu 3 lingurițe ulei de ricin.

Loțiune descongestionantă pentru roșeața feței. Se fierb 125 g rădăcină de crini în 500 g apă pînă scade la jumătate. Loțiunea se aplică pe față dimineața și seara și se lasă să se usuce.

Mască pentru ten uscat. Se freacă un gălbenuș de ou cu 1 lingură mălai și 1/2 linguriță miere de albine.

Mască emolientă pentru ten uscat. Se amestecă morcovi rași cu caimac de lapte și Zeamil.

Măști de sezon pentru tenuri uscate, deshidratate. Se amestecă căpșuni, piersici, caise, fragi sau struguri albi cu Zeamil și smîntînă proaspătă.

Mască pentru ten gras și pori dilatați. Se amestecă un albuș de ou bătut spumă cu 1—2 lingurițe de zeamă de lămîie.

Mască scandinavă. După ce a trecut sezonul fructelor proaspete, se aplică măști de fructe uscate. Se taie feliuțe subțiri de prune, caise și piersici uscate și se introduc în apă fierbinte. Cînd s-au muiat, se face un pireu care se aplică pe față.

Mască de morcovi. Se amestecă 1 lingură de suc de morcovi, 1 lingură smîntînă și Zeamil pînă la consistența unei paste.

Mască de căpșuni, fragi, caise, piersici, zmeură. Se amestecă 1 lingură de pireu (de fructe) cu Zeamil, pînă capătă consistența unei paste. Se aplică pe față cu o pensulă plată și se înlătură după 30 de minute cu apă călduță.

Cremă nutritivă, pe bază de crini. Se amestecă 20 g suc de rădăcină de crini, 20 g miere cu 10 g ceară de albine caldă și se aplică pe față zilnic, timp de 30 minute.

Lapte tonic de fragi sau căpșuni. Se storc 500 g fragi sau căpșuni într-un tifon pus dublu, se bate cu telul sucul obținut, turnîndu-se treptat 125 g lapte proaspăt și apoi 20 g alcool rafinat în care s-a dizolvat, în prealabil, 0,5 g acid salicilic.

Pentru *albirea dinților* și *tonificarea gingiilor* se mestecă de două ori pe săptămînă, timp de 30—40 minute, bucățele de rădăcină de stînjenel.

Pentru *tratarea cuperozei.* Se fierb 2 lăptuci timp de o oră într-un litru de apă. Se aplică loțiunea pe față, dimineața și seara. Seara, înainte de culcare, se aplică pe părțile cuperozate foile de lăptucă calde introduse între

TABELUL 7.1

ÎNGRIJIREA TENULUI

Tipul	Aspectul	Cauze		Demachierea tenului	Hrănirea tenului	Protecţia tenului	Tratament cosmetic	Machiajul	Îngrijiri interne
		interne	externe						
Normal (foarte rar).	Fraged, suplu.	Tinereţe.		Se foloseşte alternativ lapte demachiant şi săpun, iar pentru copii, loţiuni de plante.	Cremă semigrasă.	Cremă de zi.	Preventiv.	Menţinerea sănătăţii printr-o alimentaţie raţională, regim alimentar echilibrat şi respectarea regulilor de igienă.	
Foarte uscat, deshidratat.	Ridat, ofilit, lipsit de viaţă, uscat	Alimentaţie greşită. Raţie insuficientă de lichide. Cură slăbire. Tulburări endocrine. Boală. Îmbătrînire.	Tratamente greşite, exces de săpun şi loţiuni detergente. Influenţa climei. Exces de soare, aer prea uscat, vînt.	Se curăţă cu lapte cosmetic, hidratant, cu loţiuni fără alcool. Se aplică comprese.	Creme hidratante, hrănitoare pe bază de vitamine.	Cremă semigrasă hidratantă.	La 10 zile	Nu se va întrebuinţa fond de ten fără cremă de bază hidratantă. Nu se va întrebuinţa pudră compactă.	Alimentaţie raţională. Va creşte raţia de lichide şi fructe.
Uscat, lipsit de grăsimi.	Fin, lucios, pori strînşi, puţin aparenţi! Iritabil	În general este constituţională. Tulburări nervoase etc. Alimentaţie lipsită de lipide	Săpunul, apa calcaroasă, clima, excesul de soare, de vînt.	Se va evita săpunul, iar demachierea se va face cu lapte gras sau cu loţiuni tonice slab alcalinizate sau fără alcool.	Creme grase pe bază de lanolină, măşti hrănitoare.	Cremă semigrasă.	La două săptămîni.	Fond de ten gras aplicat pe cremă de bază fără pudră compactă.	Vitamine. Alimentaţie raţională. Tratament adecvat tulburărilor.

Mixt	Femeile cu ten mixt se îngrijesc ca și cum ar avea două tenuri — unul gras și unul uscat								
Gras lucios.	Pori deschiși, exces de grăsimi, pielea uleioasă. Tendință de acnee rezistentă la soare	Pubertate, menopauză, tulburări glandulare.	Exces de creme grase.	Cu apă, săpun, loțiuni cu 40% alcool, tărîțe cosmetice.	Creme pe bază de stearați sau glicerolat de amidon.		La două săptămîni.	Fond de ten lichid sau pudră compactă.	Îngrijirea tulburărilor glandulare.
Gras, asfistic	Reține excesul de grăsime. Pori astupați cu puncte negre sau albe. Are un aspect aspru, făinos. Pielea este grasă.	Tulburări glandulare. Circulație defectuoasă. Organisme suboxigenate. Constipație.	Exces de loțiuni detergente sau de alcool.	Se aplică o cremă grasă în strat subțire timp de 10 minute. Se spală bine cu tărîțe cosmetice.	Cremă pe bază de stearați.		La două săptămîni	Fond de ten fluid	Îngrijirea tulburărilor glandulare, a circulației. Se recomandă sport, plimbări în aer liber.
Piele care reține apa	Obrazul infiltrat cu apă. Trăsături umflate, deformate, edeme, pungi sub ochi.	Tulburări renale, ale ficatului, ale inimii, glandelor endocrine.		Se folosește lapte demachiant și loțiuni ușor astringente.	Cremă semi-grasă.	Cremă de zi.	La 10 zile se aplică comprese calde cu apă sărată pînă la saturație și masaje ușoare pentru eliminarea apei.	Orice masaj.	Îngrijirea tulburărilor.

două tifoane, şi se lasă 30 de minute. Are efect descongestionant.

Pentru *curăţarea tenului*, înlăturarea celulelor moarte, a punctelor negre şi a surplusului de grăsime se recomandă *vaporizarea*, adică procedeul de expunere a tegumentului la aburi sau spălarea pielii cu tărîţe cosmetice de grîu (700 g) amestecate cu 200 g mălai şi 100 g bicarbonat de sodiu, trecute prin sită şi păstrate într-un borcan bine închis.

În funcţie de substanţele care se introduc în apă, vaporizările se mai pot utiliza:

— pentru tenurile sensibile la frig (iarna) prin introducerea în apa fierbinte a cîte 10 g de foi de hamamelis şi de coacăze;

— pentru vaporizare tonică: se macină 1 linguriţă de seminţe de mărar cu ajutorul rîşniţei de piper şi se pune în 2 litri de apă fierbinte. Seminţele de mărar sînt foarte bune pentru tratamentul ochilor, care se ţin pe cît posibil deschişi în timpul vaporizării;

— pentru vaporizare calmantă: se introduc 2 linguri ceai de tei sau muşeţel în 2 litri de apă;

— pentru vaporizare descongestionantă după o zi petrecută în aer liber şi vînt: dacă pielea se înroşeşte şi devine sensibilă, se face o infuzie dintr-un pumn de ace de brad şi un fruct de brad.

7.2. COSMETICA DECORATIVĂ (MACHIAJUL)

7.2.1. GENERALITĂŢI

În studiul său *Visagisme*, marele machior francez Fernand Aubry demonstra că scopul machiajului este descoperirea individualităţii fiecărei femei, precum şi punerea în valoare a personalităţii acesteia. A machia nu înseamnă numai a pune pe faţă cîteva culori după anumite reguli. Un machiaj nu este reuşit dacă nu se potriveşte cu tipul femeii care-l arborează, chiar dacă este făcut după toate regulile artei.

Pentru reuşita unui machiaj nu este suficient numai studiul formei exterioare a feţei omeneşti şi a proporţiilor sale. Se ştie că noţiunile de «formă» şi «personalitate» sînt legate între ele, fiecare formă a feţei exprimînd anumite trăsături de caracter. Ele sînt studiate de morfopsihologie, disciplină care încearcă să definească caracterul unui anumit individ după aspectul său fizic.

Din punct de vedere morfologic, există mai multe tipuri: faţă ovală, pătrată, lungă, rotundă, triunghiulară, diament sau hexagonală, triunghi cu baza în jos sau trapezoidal (fig. 7.2).

Tipul oval, considerat o vreme ideal, a inspirat mari artişti ca: Boticelli, Watteau, Rafael. Cu timpul, în locul unei forme perfecte au început să fie preferate forme mai puţin perfecte, dar mai expresive.

7.2.2. ELEMENTELE MACHIAJULUI

O armonie de culori, jocul cu umbra şi lumina, acestea sînt elementele cu care se jonglează în machiaj. Vorbim de o armonie a culorilor atunci cînd ansamblul cromatic este agreabil ochiului şi nu apar discordanţe prin alăturarea lor. Culoarea predominantă a machiajului este influenţată de culorile alăturate, culorile contrarii formează contraste, culorile asemănătoare, degradeuri.

Tonul poate fi deschis (vesel), mijlociu (calm) sau închis (trist).

Linia poate fi ascendentă (veselă), orizontală (calmă) sau descendentă (tristă).

Iluziile optice. Pentru a corecta anumite defecte ale feţii (să se scurteze un nas, să se subţieze o faţă etc.) se recurge la iluzii optice (fig. 7.3. şi 7.4.)

— iluzia de suprafaţă (suprafaţa de culoare deschisă pare mai mare decît cea închisă);

— iluzia de relief (suprafaţa de culoare deschisă pare mai ieşită în relief decît cea de culoare închisă);

— iluzia de volum (cilindrul de culoare deschisă pare mai voluminos şi mai proeminent decît cel de culoare închisă);

— iluzia de lungime (linia orizontală pare ceva mai lungă decît cea oblică şi mult mai lungă decît cea verticală);

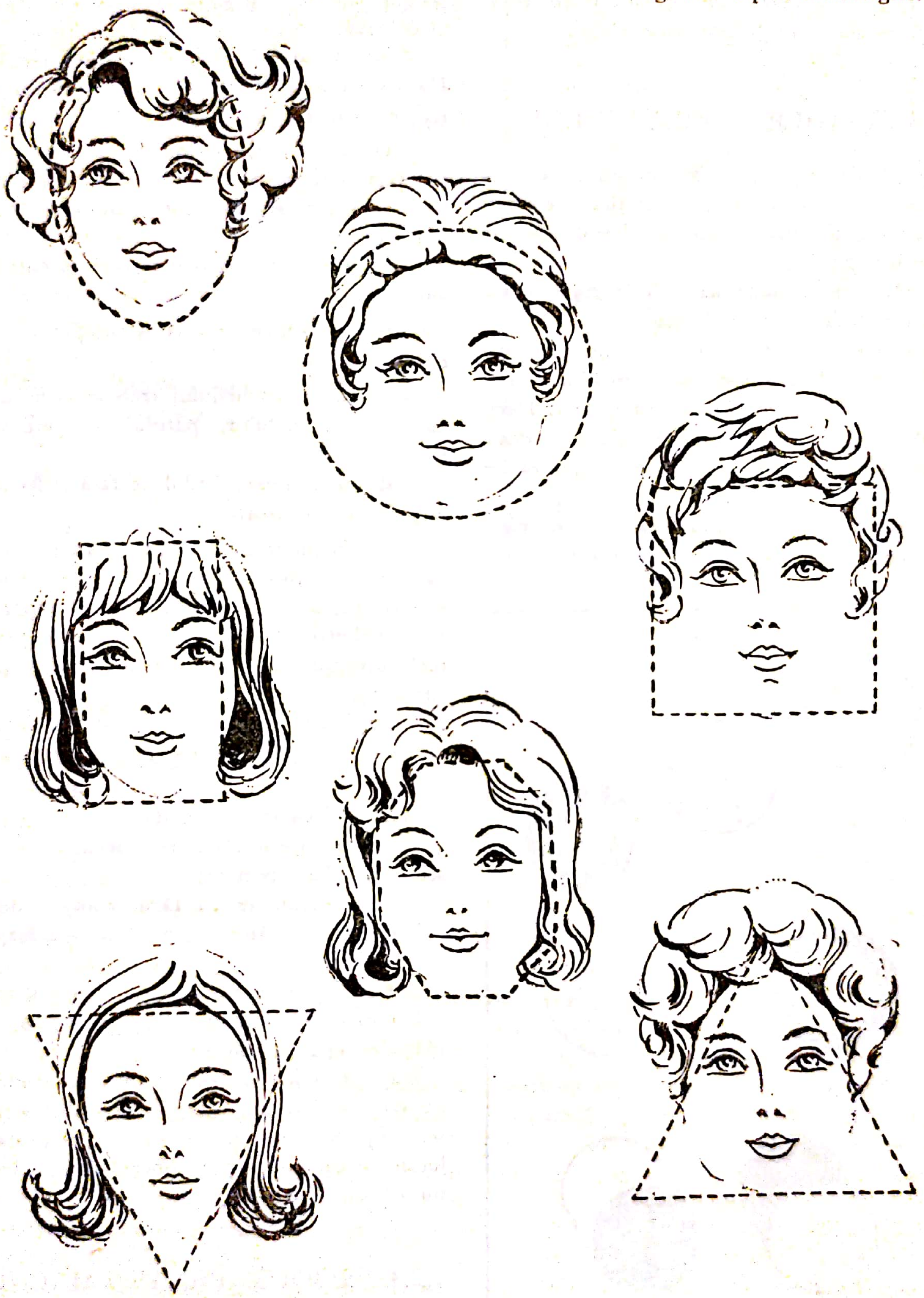


Fig. 7.2. Tipuri morfologice.

Scanned with OKEN Scanner

— iluzia de expresie (linia ascendentă dă impresia de veselie, cea orizontală, de echilibru, iar cea descendentă, de tristețe).

7.2.3. LEGILE MACHIAJULUI

O dată fixate principalele noțiuni de executare a unui machiaj, trebuie să ținem cont și de ceea ce numesc machiorii « Legile de aur ale machiajului »:

— Orice linie ascendentă întinerește, orice linie descendentă îmbătrînește.

— Orice fard de culoare închisă estompează, orice fard de culoare deschisă accentuează porțiunea pe care a fost aplicat. Deci, cu două culori de farduri de pleoape, două de fond de ten și două nuanțe de pudră, se obține umbra și lumina.

— Machiajul trebuie aplicat pe o piele sănătoasă, bine curățată și nu prea obosită.

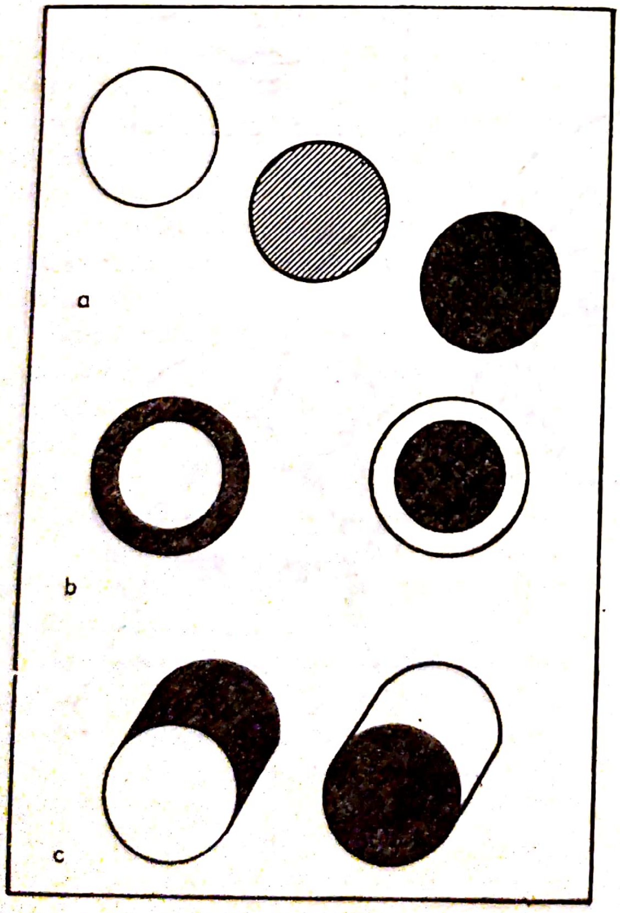


Fig. 7.3. Iluzii optice folosite în machiaj:
a. iluzia de suprafață; b. iluzia de relief; c. iluzia de volum.

— În machiaj o atenție deosebită trebuie acordată ochilor și gurii, puncte vii, mobile și colorate.

— Nu se aplică mult produs dintr-o dată. Dacă nu este suficient ceea ce s-a aplicat inițial, se mai adaugă.

— Dacă s-a greșit ceva, mai bine se șterge complet și se ia totul de la început căci numai o mînă foarte sigură poate realiza cu succes o rectificare.

— Produsele de machiaj trebuie să fie adecvate pielii.

— Este recomandabil să se adopte un machiaj progresiv.

— Culoarea machiajului trebuie armonizată cu culoarea ochilor, părului, tenului și a toaletei.

— Rujul de buze, fardul de față și lacul de unghii trebuie asortate.

— Machiajul trebuie să țină cont de vîrstă, personalitate, modă, sezon, oră, ocazie, toaletă și coafură; se poate schimba după modificările ocazionale ale culorii pielii (machiaj pentru piele bronzată sau penrtu față palidă și obosită etc.).

— Produsele cosmetice se păstrează într-un loc special, pentru a nu pierde vremea cu căutatul.

Machiajul nu se menține dacă:

— pielea nu este sănătoasă, deoarece produsele nu aderă perfect;

— în prealabil nu s-a făcut complet demachierea și au rămas urme ale machiajului precedent;

— nu s-au ales produse adecvate tenului.

Un procedeu curent pentru *menținerea machiajului* este următorul:

După terminarea machiajului, se înmoaie un tampon de vată în apă rece, se stoarce și se tamponează toată fața sau se face același lucru cu un cubuleț de gheață învelit într-o bucată de tifon.

7.2.4. PRODUSE PENTRU MACHIAJ

Produsele pentru machiaj și materialele ajutătoare sînt extrem de numeroase, de aceea în cele ce urmează sînt prezentate numai cele

mai importante, precum și indicațiile necesare privind ordinea și tehnica lor de aplicare.

a. *Principalele produse pentru machiaj:*

Cremă de bază
Fond de ten
Fond de ten pudră, lichid sau compact pentru decolteu
Fard anticearcăn
Fard corector
Fard de față
Pudră
Farduri pentru pleoape
Lapte sau cremă și loțiune de plante pentru demachiat
Creioane dermatografe
Tuș pentru a trasa linia ochiului
Rimel
Rujuri de buze
Creioane pentru buze
Lac pentru buze
Gene artificiale

b. *Materiale ajutătoare:*

Vată
Șervețele de hîrtie
Fașă elastică
Mantăluță pentru protecție
Bastonașe de lemn pentru corectări
Pensulă pentru fard de pleoape
Pensulă pentru tuș
Pensulă pentru fard de față
Perie pentru scos surplusul de pudră (se poate înlocui cu o perie de cap pentru copii sau un pămătuf pentru bărbierit)
Perie pentru rimel
Perie pentru sprîncene
Sticlă cu alcool 90° pentru curățat periile
Oglindă de mînă
Lamă pentru ascuțitul creioanelor.

Ordinea aplicării produselor în vederea machierii trebuie să fie următoarea: 1) demachierea; 2) folosirea loțiunii; 3) uscarea; 4) aplicarea cremei de bază; 5) aplicarea fondurilor de ten; 6) rectificarea defectelor prin aplicarea fardului anticearcăn și a fardului corector; 7) aplicarea fardului de față, în caz că este cremă; 8) aplicarea pudrei și scoaterea surplusului cu peria; 9) aplicarea fardului de față în cazul fardului compact; 10) perierea sprîncenelor; 11) desenarea sprîncenelor; 12) aplicarea fardului de pleoape; 13) aplicarea

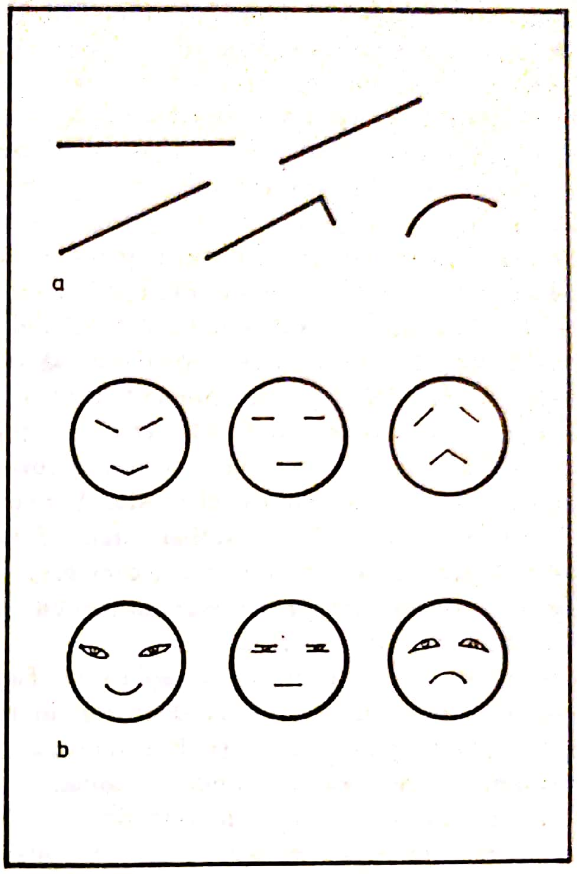


Fig. 7.4. Iluzii optice de lungime și expresie: a. iluzia de lungime; b. iluzia de expresie

rimelului; 14) desenarea conturului ochilor; 15) conturul buzelor; 16) aplicarea rujului de buze; 17) aplicarea lacului de buze.

Tehnica aplicării fiecărui produs în parte este următoarea:

Demachiantul poate fi sub formă de cremă, lapte sau loțiune demachiantă detergentă; alegerea se face potrivit tenului fiecărei femei.

Se aplică în două feluri: crema se repartizează pe toată fața, gît și decolteu prin ușoare mișcări de masaj. Se înlătură cu ajutorul unui tampon de vată; laptele și loțiunea se aplică tot cu un tampon de vată (de atîtea ori pînă cînd acesta rămîne curat).

Loțiunea de plante înlătură produsul demachiant, hidratează și tonifică pielea.

Crema de bază este o cremă de protecție a epidermei, reține și evită pătrunderea prafului și a altor impurități, apără de intemperii. Cînd servește ca bază de machiaj, ea formează o peliculă fină care izolează pielea de produ-

sele colorate şi face să adere fardurile. Trebuie să fie o cremă fină, nu prea grasă, care să se poată întinde uşor.

Fondul de ten există sub trei forme: cremă, compact şi fluid. Fondul de ten se aplică pe faţă şi se întinde uşor cu mîna fără frecare, pentru a nu irita pielea. Buzele, gîtul, pleoapele şi faţa vor fi acoperite de un strat omogen. Se urmăreşte să nu rămînă fond de ten la implantaţia rădăcinii părului. Cînd fondul de ten se întinde pe nas, mişcarea trebuie să fie făcută de la aripile nasului spre vîrf, pentru a evita o depozitare inestetică. Dacă şanţul naso-labial este adîncit, atunci se umflă obrazul ca să se poată omogeniza produsul. Fondul de ten se aplică în cantitate mică şi se adaugă, dacă mai e nevoie. Se zice că fondul de ten trebuie aplicat de un om zgîrcit şi pudra de un om generos.

Fondul de ten compact se aplică pe faţă cu un burete umed. Fondul de ten fluid se aplică simplu, punctînd faţa şi gîtul cu produsul respectiv, care apoi se întinde cu mîna.

Fardul anticearcăn este un fond de ten alb, cu putere mare de acoperire, care se întrebuinţează cînd cearcănele sînt prea accentuate. Se aplică în formă de semilună şi se estompează foarte bine.

Fardul corector este tot un fond de ten, de o culoare foarte închisă.

Fardul de faţă există sub formă de pudră, cremă sau compact. Cînd este cremă se aplică pe fond de ten, sub pudră. Sub formă compactă se aplică cu o pensulă mai lată şi se estompează cu pudră.

La *aplicarea fardului de faţă* trebuie respectate cîteva reguli:

— să nu atragă atenţia printr-o suprafaţă prea mare sau un colorit prea viu;

— să nu prezinte limite nete; limita de separare între fond şi fard trebuie să fie invizibilă;

— să nu apară ca un punct colorat pe obraz, ci doar să evidenţieze discret machiajul;

— să aibă o culoare mult mai deschisă decît cea a rujului de buze, dar în aceeaşi gamă coloristică.

Pudra se alege în aceeaşi nuanţă cu fondul de ten sau într-o nuanţă mai deschisă; se aplică cu ajutorul unui tampon de vată. Pudra dă un aspect catifelat pielii şi acoperă eventualele defecte. Are şi o acţiune izolantă, formînd pe piele un ecran protector împotriva intemperiilor şi a impurităţilor.

La *aplicaaea pudrei* trebuie să se ţină seama de următoarele reguli:

— pudra se aplică pe faţă cu mişcări scurte, circulare, ca să se încorporeze în fondul de ten;

— surplusul de pudră se perie cu peria destinată acestui scop;

— la machiaj se aplică o pudră pulbere, dar în punguţa de farduri din poşetă se păstrează şi o pudră compactă, cu care se fac mici corecturi în timpul orelor ce vor urma;

— dacă pe obraz sînt riduri adînci, pudra se aplică umflînd în prealabil obrajii;

— nu se aplică pudră pe pielea transpirată; se tamponează în prealabil cu un şerveţel de hîrtie;

— persoanele care suferă de acnee trebuie să folosească o pudră specială, pe bază de sulf;

— pentru femeia în vîrstă pudra trebuie să fie foarte fină, de o culoare nu prea albă, adecvată pielii, pentru a nu da impresia de făină;

— pudra trebuie să fie mai deschisă decît fondul de ten, ca să dea impresia de transparenţă;

— pentru obţinerea impresiei de ten bronzat, fondul de ten trebuie să aibă culoarea ocru, iar pudra să fie spre roz, şi nu spre galben;

— cu foarte rare excepţii, pentru frunte se întrebuinţează o pudră mai deschisă, pentru a căpăta luminozitate;

— pentru un machiaj mai simplu, se poate jongla cu două culori de pudră aplicate pe fond de ten;

— se aruncă tamponul de vată după fiecare întrebuinţare. Pufurile de fulgi sau alte materiale nu sînt igienice.

Fardul de ochi se găseşte sub formă de baton sau compact, în nuanţe de bleu, verde, turcoaz, mov, sidefat sau nesidefat.

Creionul dermatograf se găseşte în nuanţe de negru, maron, gri şi trebuie ales în funcţie de culoarea părului.

Rimelul se găseşte compact sau pastă. Culoarea se alege în funcţie de culoarea părului. În general, se aplică numai pe genele superioare.

Scanned with OKEN Scanner

Tușul sau *fardul* destinat conturării ochilor, în formă lichidă sau compactă, se aplică cu o pensulă foarte fină; aceasta cere îndemînare, care se cîștigă cu timpul.

Creionul de contur pentru buze este un creion moale și gras. Există în 3–4 nuanțe. Este indicat să aibă o culoare mai închisă decît rujul de buze, dar în aceeași gamă.

Rujul de buze trebuie ales cu atenție, el dă nota finală a unui machiaj reușit.

Lacul de buze este o pastă translucidă care se aplică deasupra rujului pentru a-i da strălucire.

7.2.5. DIFERITE FELURI DE MACHIAJ

a. MACHIAJUL DE ZI

Machiajul înseamnă culoare, prospețime. Firește, trebuie procedat cu multă discreție și simț al măsurii. Astfel, după demachiere și aplicarea unei loțiuni, urmată de tamponarea feței cu un șervețel de hîrtie, se aplică creme de bază. Surplusul se șterge tot cu un șervețel. Acum, poate fi aplicat fondul de ten, care se repartizează egal pe toată fața, pe pleoape, pe buze și pe gît. Pentru zi, culoarea fondului de ten se alege în culoarea tenului. Dacă este cazul, se aplică acum fardul anticearcăn, estompînd limitele lui cu fond de ten. Întrebuințarea fardului corector nu este recomandabilă la machiajul de zi. La lumina zilei diferențele de nuanțe sînt vizibile, și, departe de a-și atinge scopul (corector), vor da impresia unor pete inestetice. Fardul de față poate fi folosit și ziua. Fardul de față-cremă se aplică și se estompează cu mîna, apoi se aplică pudra. Dacă se folosește fard de față compact, acesta se aplică peste pudră și se estompează de asemenea cu pudră. Cu periuța de sprîncene (se poate înlocui cu o periuță de dinți pentru copii) se perie sprîncenele, în ambele direcții, pentru a scutura pudra. Urmează rectificarea formei sprîncenelor cu creionul dermatograf. Sprîncenele rare nu se reliefează printr-o linie continuă, ci prin mai multe liniuțe care să imite firele de păr absente. Pentru machiajul de zi se evită alegerea unui creion negru deoarece dă o oarecare duritate. Sînt preferabile creioanele gri sau maro. Dacă este fluid, fardul de pleoape se aplică cu pensula și se estompează cu mîna; dacă este compact, se aplică și se estompează cu pensula. Dacă folosim rimelul și tușul de contur, acestea nu trebuie să fie negre. Pentru un machiaj simplu, de zi, se poate renunța la contur, folosindu-se doar puțin fard de pleoape. La sfîrșit se aplică rujul de buze care se alege într-o culoare deschisă. Lacul de buze și genele artificiale nu sînt potrivite pentru machiajul de zi.

Femeile care nu s-au machiat niciodată nu trebuie să întrebuințeze deodată toate produsele destinate unui machiaj de zi sau de seară. Machiajul trebuie aplicat progresiv. Se va începe cu folosirea unei creme de bază, a pudrei și, eventual, a rujului de buze. Peste cîteva zile sau săptămîni, se trece, pe rînd, la fondul de ten, fardul de față, fardul de pleoape și așa mai departe.

b. MACHIAJUL DE SEARĂ

Acesta trebuie să fie, în general, mai accentuat decît cel de zi. El dă strălucire și scoate în evidență « punctele vii » ale obrazului — ochii și gura.

Machiajul de seară trebuie să fie luminos, pentru a se potrivi cu toaleta, accesoriile, bijuteriile.

Modul de aplicare este asemănător cu cel al machiajului de zi, dar culorile se aleg ținîndu-se seama de faptul că ele trebuie să înfrunte lumina artificială, care, în general, le estompează. De aceea, ele se aleg în tonuri mai calde, mai aurii și mai vii decît cele ale machiajului de zi. Un machiaj foarte palid, la lumina artificială, împrumută chipului un aer bolnăvicios.

Din cauza luminii fluorescente, care dă o nuanță de vînăt tuturor culorilor, se vor evita nuanțele de ciclamen, preferîndu-se galbenul-portocaliu. Fardul de obraz se întrebuințează cu mai multă generozitate căci seara pomeții trebuie subțiați. Fardul de obraz dă strălucire privirii.

Se întrebuințează două nuanțe de pudră: una la fel cu fondul de ten, cealaltă mai deschi-

Scanned with OKEN Scanner

să. Suprapunerea celor două straturi dă un aspect sidefiu.

Se pot întrebuința două nuanțe de fard de pleoape: aproape de gene un fard mai închis, iar spre sprîncene unul mai deschis. Rimelul poate fi ales în culoarea fardului.

Se aplică gene artificiale.

Seara se pot corecta, prin machiaj, importante defecte ale feței.

Dacă tenul este prea roz, se întrebuințează o pudră verzuie; pentru a obține un ten transparent, se folosește o nuanță de mov.

Dacă rochia este decoltată, gîtul, spatele, decolteul și brațele trebuie să fie machiate. Pentru acestea există pudre speciale, lichide sau compacte, care nu murdăresc hainele. Bineînțeles, se alege o culoare asemănătoare cu cea care se întrebuințează pentru față.

Pudra sau fondul lichid se utilizau, pe vremuri, numai pentru scenă; actualmente există rețete revizuite, farduri mai fine care stau la dispoziția femeilor pentru machiajul de seară. Înainte de întrebuințare se agită flaconul, pentru a da omogenitate produsului. Se udă cu apă un burete, se stoarce și se toarnă pe el acest fond de ten lichid. Se aplică uniform, se lasă să se usuce și se uniformizează cu un șervețel de hîrtie.

Fondul compact este mai practic. Se freacă cu un burete ud, prin cîteva mișcări circulare, și se repartizează pe piele. Se stoarce buretele și se egalizează cu el suprafața fardată. Fondul compact, avînd o mare putere de acoperire, se întrebuințează deseori pentru a masca unele pete sau cicatrice. Singurul dezavantaj pe care îl prezintă constă în faptul că usucă pielea.

c. MACHIAJUL ȘI VÎRSTA

Machiajul trebuie adaptat vîrstei.

Sub 20 de ani machiajul se poate aplica numai la anumite ocazii, cu excepția pudrei speciale pentru tenurile cu acnee. În orice caz, trebuie să fie foarte discret folosindu-se o cremă de bază, puțină pudră, un strop de fard de obraz, un ruj de buze aproape invizibil și sprîncenele doar periate. Dacă tenul este foarte palid se pune puțin fard pe obraz; dacă tenul este gras și lucios se dă cu pudră, iar dacă buzele sînt crăpate se folosește un ruj foarte deschis.

Între 20 și 30 de ani machiajul poate fi mai accentuat. Este necesar ca fiecare femeie să consulte măcar o dată o cosmeticiană care să o îndrume în alegerea machiajului.

Dacă o femeie nu s-a machiat pînă la 30—45 de ani, ea trebuie să înceapă progresiv, cu un machiaj ușor, ca pentru fetele tinere, timp de trei săptămîni. Aceste femei n-au mîna și ochiul format și nici destul discernămînt pentru a alege dintr-o dată ceea ce li se potrivește.

Între 50—65 de ani pielea nu mai este tînără, de aceea machiajul este discret, ușor, fără excentricități, aproape natural. Orice exagerare este grotescă. Trebuie evitate fondurile de ten prea închise care dau impresia de duritate. Trebuie evitat tușul, deoarece pielea de pe pleoape nu mai are tonicitate, este fanată și conturul nu mai poate fi tras corect. Fondul de pleoape trebuie să fie de culoare deschisă, pastelat. Rujul de buze nu trebuie să fie prea închis, dar nici prea deschis, sidefiu. Pentru părul alb se întrebuințează aceleași nuanțe ca pentru blonde.

La machiajul corector se va avea în vedere că vîrsta aduce după sine o alungire a crestei și a vîrfului nasului. Pentru a aplica rujul se întind buzele cu două degete, deoarece acestea odată cu vîrsta capătă mici cute.

Pentru o femeie peste 65 de ani, machiajul trebuie să dea obrazului puțină viață. Pielea, odată cu înaintarea în vîrstă, devine mai palidă, deci produsele trebuie să aibă o ușoară nuanță de roz. Pe o față foarte ridată, fondul de ten ar accentua și sublinia ridurile. Se utilizează o cremă de bază. Se aplică puțin fard de față roz deschis și deasupra o pudră nu prea închisă, dar nici prea albă, cu aspect de var. Nu se machiază ochii. În schimb se accentuează puțin sprîncenele cu un creion dermatograf gri.

d. MACHIAJUL ȘI SEZONUL

Machiajul este un strat protector împotriva intemperiilor, recomandabil vara sau iarna la munte și la mare. La mare, machiajul nu trebuie să fie complicat. Rimelul, tușul, fardul de ple-

oape nu au rost, dar un strat de cremă de bază, fond de ten şi pudră pentru protejarea pielii contra soarelui puternic sînt, în acelaşi timp, eficace şi estetice.

Expunerea tenului la soare, vînt şi frig, timp îndelungat, fără un strat protector are ca rezultat riduri iremediabile. Nuanţele fondului de ten se aleg ţinînd cont de echilibrul pe care trebuie să-l formeze cu bronzul pielii. De aceea sînt frecvente, în general, nuanţe de bej-roz. Seara se aplică puţin fard pe faţă, deoarece la lumină artificială pielea pare mai brună, spre galben.

La munte, pielea bronzată are nuanţe roşietice, ca urmare toate fondurile de ten vor avea o nuanţă de galben. La munte şi la mare, buzele trebuie protejate cu ruj, iar în jurul ochilor se va aplica o cremă grasă, protectoare. Genele şi eventual sprîncenele se vor vopsi pentru a nu mai necesita alte artificii.

7.3. ÎNGRIJIREA PĂRULUI ŞI A PIELII CAPULUI

7.3.1. EVOLUŢIA COAFURII DE-A LUNGUL TIMPULUI

Considerat dintotdeauna ca o podoabă, părul a fost îngrijit şi aranjat într-o mare diversitate de forme.

Capriciu, imaginaţie, măiestrie şi talent se unesc pentru realizarea unor coafuri complicate sau mai puţin complicate, urmărind să confere femeii farmec şi personalitate.

Babilonienii, egiptenii şi asirienii preţuiau în mod deosebit lungimea părului. Pieptănătura acestei epoci se caracterizează prin sobrietate şi rigiditate. Ele mărturisesc însă o deosebită îndemînare tehnică în tratarea şi pieptănarea părului, precum şi în executarea perucilor.

În *Grecia antică*, la început sub influenţa orientală, bărbaţii şi femeile îşi aranjau părul în bucle şi codiţe geometric aranjate, fixate cu ajutorul unor fire de sîrmă. În epoca clasică, bărbaţii renunţă la părul lung, iar femeile îşi piaptănă părul spre spate şi îl prind într-un coc la ceafă.

Roma preia şi dezvoltă cu un rafinament deosebit tehnica aranjării părului, creînd un stil propriu. Neîntrecute în arta împletirii părului, femeile romane poartă însă şi bucle ondulate cu fierul. Sub influenţa « noului », reprezentat de culoarea deschisă (blondă) a populaţiilor germanice, foloseau peruci şi cozi blonde, îşi vopseau părul ori şi-l pudrau cu praf de aur.

Evul mediu impune o ţinută sobră şi în ceea ce priveşte coafura. Timp de secole părul este strîns şi acoperit, susţinut cu o panglică sau un cerc metalic.

Odată cu *Renaşterea* se produce o schimbare importantă şi în arta aranjării părului.

Pus, mai bine de o mie de ani, sub oprobriul clerului auster, meşteşugul aranjării părului renaşte cu o vigoare deosebită. Bonetele medievale sînt părăsite şi părul se revarsă pe umeri în cascade de bucle şi împletituri meşteşugite, amintind de coafurile antice. În această perioadă, perucile încep să se răspîndească în întreaga Europă, cunoscînd o răspîndire atît de mare încît sînt adoptate chiar de armată.

Sub influenţa gustului tot mai pretenţios al *sec. XVII*, sînt realizate acum, sub influenţa barocului, coafuri tot mai complicate, mai preţioase. Executate, de obicei, pe peruci şi susţinute cu schelete de sîrmă, coafurile ating înălţimi impresionante. Buclele, foarte pudrate, se revarsă o parte pe umeri, iar celelalte sînt ridicate în sus, fixate şi ornamentate cu flori artificiale şi boneţele de dantelă.

Secolul XVIII marchează fluctuaţii însemnate în tehnica coafurii executată pe păr propriu căruia, de multe ori, i se ataşau meşe, anume prelucrate: coafuri mai puţin înalte, pudrate — lansate de marchiza de Pompadour, ori coafuri înalte, ornate cu flori, dantele şi mai ales cu pene de struţ — lansate de Maria Antoineta.

În timpul *Revoluţiei franceze* se tinde spre coafuri mai simple, mai naturale, iar bărbaţii adoptă părul scurt, în stil « Titus ».

Fig. 7.5. Coafura de-a lungul timpului: Egipteană, romană, grecească, Renascentistă, stil Ludovic XIII, rococo, stil Ludovic XIV, stil Empire, stil 1900.

Scanned with OKEN Scanner

În *perioada directoratului* şi apoi în *perioada napoleoneană* se revine la coafurile antice, clasice (coafuri în « stil empire »).

După căderea imperiului napoleonean, coafura se caracterizează printr-un coc de bucle în vîrful capului şi bucle lungi pe urechi (coafuri stil « restauration »), dar se remarcă anumite tendinţe de simplificare, care devin tot mai vizibile spre sfîrşitul *secolului al XIX-lea* şi începutul *secolului XX*.

Ca şi în îmbrăcăminte, primul război mondial marchează o schimbare radicală şi în tehnica coafurii. Se lansează părul scurt. Noua coafură modernă, variată, suplă şi uşor de întreţinut impune prin îndrăzneală şi fantezie, întregeşte şi subliniază farmecul şi personalitatea femeii.

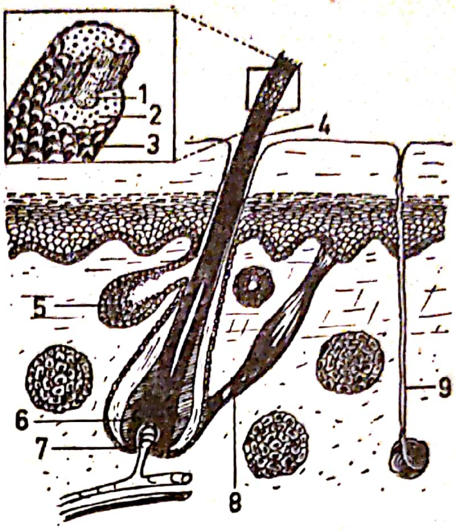


Fig. 7.6. Secţiune în firul de păr:
1. măduvă; 2. cortex; 3. cuticulă; 4. tulpină; 5. glandă sebacee; 6. bulb pilos; 7. papilă piloasă; 8. muşchiul erector; 9. glandă sudoripară.

7.3.2. GENERALITĂŢI

a. FIRUL DE PĂR

Este o formaţiune epitelială de formă cilindrică, flexibilă, care se implantează oblic în tegument, într-o cavitate numită folicul. La peretele dermoepidermic al foliculului se ataşează glanda sebacee şi muşchiul erector alcătuind împreună foliculul pilo-sebaceu.

Firul de păr are o porţiune liberă, vizibilă la suprafaţa pielii, numită *tulpină* şi o porţiune profundă, conţinută în folicul, numită *rădăcină*. În segmentul superior al foliculului, părul este liber, peretele foliculului formînd un cilindru plin. Porţiunea terminală a rădăcinii, care ajunge în dermă sau hipodermă formează *bulbul*. Polul superior al bulbului are o depresiune în formă de cută, în care pătrunde o prelungire a dermei formată din ţesut conjunctiv, vase şi nervi, numită *papilă*. Bulbul reprezintă zona de creştere. El este construit din celule vii, tinere, hrănite de sîngele vaselor capilare ale papilei. În partea superioară, bulbul îşi pierde forma specifică; celulele se modifică, se alungesc şi unele mai mari cu prelungiri multiple se încarcă cu granulaţii de pigment (fig. 7.6.).

Firul de păr propriu-zis începe în locul unde bulbul îşi pierde forma sa specifică. El este format de la interior spre exterior din trei straturi concentrice: măduva, scoarţa şi cuticula (epidermicula).

Măduva reprezintă 20% din diametrul părului. Conţinutul măduvei este moale, format din celule rotunde bogate în grăsimi şi din granulaţii de pigment, la care se adaugă, uneori, bule de aer. Ea conţine tricohialină (o substanţă asemănătoare cu keratohialina).

Scoarţa (stratul cortical) reprezintă 75% din grosimea firului, fiind formată din mai multe straturi concentrice de celule fusiforme, foarte bogate în pigment melanic.

Cuticula este alcătuită din celule cilindrice, fără pigment, dispuse ca olanele unui acoperiş, care la nivelul foliculului se îmbracă cu celulele cuticulei tecii epiteliale interne. La nivelul tulpinii cele trei straturi sînt keratinizate.

Foliculul pilos este aşezat în jurul rădăcinii, avînd aspectul unui sac format din trei teci: teaca epitelială internă, teaca epitelială externă şi teaca sau sacul fibros cu membrană vitroasă.

Distribuţia firelor de păr nu este uniformă, ea prezintă variaţii după desimea, mărimea şi profunzimea implantaţiei în dermă (în regiunea pielii capului, părul are o densitate de 175—300 fire pe cm²). Pielea capului este o zonă în care foliculii piloşi sînt foarte profunzi, firele de păr fiind groase şi deosebit de lungi. Densitatea pilozităţii variază şi în funcţie de sex

și vîrstă. În general, dezvoltarea firelor de păr este mai puternică la bărbat decît la femeie.

Aspectul părului poate fi moale, fin, mătăsos, subțire, aspru și gros, lung sau scurt, după regiuni.

Culoarea se datorează pigmentului melanic din celulele stratului cortical și medular al firului de păr. Cu vîrsta, sau ca urmare a unor stări patologice, pigmenții dispar fiind înlocuiți cu bule de aer dispuse între celulele scoarței. Dispariția treptată a pigmenților și prezența bulelor de aer modifică culoarea părului care tinde spre cenușiu și alb. Lipsa congenitală a pigmenților dă naștere albinismului.

Părul normal trebuie să prezinte următoarele calități:

— să fie solid, rezistent la tracțiune, torsiune și rupere. Firul de păr sănătos poate să țină greutăți variind între 40—160 g (cel mai puternic este părul rasei galbene, urmat de cel european și negroid);

— să fie elastic și flexibil;

— să fie poros.

Procesul de creștere a firului de păr (pilogeneza). Creșterea părului este un proces discontinuu, în care etapele de activitate alternează cu cele de repaus. Mai mult, nu toți foliculii se găsesc la un moment dat în aceeași fază de dezvoltare, ciclul lor evolutiv fiind diferit. Înlocuirea firelor de păr se face treptat, începutul fiind declanșat odată cu oprirea activității papilei părului. Rădăcina părului se desprinde de sacul folicular și înaintează spre orificiul glandei sebacee, unde duce o viață latentă sau cade. Creșterea noului fir de păr începe de la rădăcină unde, sub vechiul bulb, celulele încep să se înmulțească și să refacă noul bulb folicular. Celulele acestea se diferențiază și dau naștere părului nou, care crește și împinge spre exterior firul vechi degenerat și mort, în aproximativ 70 de zile.

După anii de creștere, concomitent cu oprirea procesului de înmulțire în matricea foliculară și reducerea progresivă a activității foliculare, părul intră în fază de repaus, moare și cade.

Perioada de activitate are o durată de circa trei ani, iar starea de repaus 3—4 luni.

Viteza de creștere variază între 0,1 mm și 0,4 mm pe zi (în medie 0,3 mm pe zi). Ea este mai mare la nivelul pielii poroase a capului și mai accentuată la femei decît la bărbați. De asemenea, procesul este mai rapid în perioada martie—octombrie. Intensitatea creșterii variază de la individ la individ, avînd o limită maximă între 20 și 30 de ani. Lungimea ajunge la bărbați în medie 85 cm, iar la femei 1—1,5 m.

b. GLANDELE PIELII

Printre anexele pielii se numără glandele sudoripare și sebacee.

Glandele sudoripare sînt glande tubuloase situate în stratul profund al dermei sau în hipodermă, în număr de cca 2—3 milioane, diseminate, cu mici excepții (palme, tălpi, axile etc.), pe toată suprafața pielii. În regiunea pielii capului sînt mai puțin numeroase. Produsul lor de secreție este sudoarea, cu rol în reglarea temperaturii corpului și rol de excreție pentru unele substanțe rezultate din activitatea celulară.

Glandele sebacee sînt situate în stratul mijlociu al dermei și au aspectul unor ciorchini. Glandele sebacee sînt anexate fiecărui folicul pilos, în triunghiul format de suprafața cutanată, mușchiul erector și folicul. Ele prezintă un canal excretor, care se deschide în spațiul existent între păr și folicul. Mărimea glandei depinde de mărimea firului respectiv. La nivelul pielii capului sînt voluminoase și foarte abundente. Produsul de secreție este o substanță uleioasă numită *sebum*. Sebumul lubrefiază suprafața firului de păr, îi dă luciu, îi menține elasticitatea, și îi mărește impermeabilitatea, împiedicînd deshidratarea. Mușchiul erector este un mușchi neted, inserat pe suprafața profundă a tegumentului și pe membrana vitroasă a foliculului. Sub influența unor excitații ca emoție, frig, tracțiune etc., el se contractă. Cînd contracția este puternică apare fenomenul cunoscut sub denumirea de piele de gîscă, care este un reflex pilomotor.

7.3.3. AFECȚIUNI ALE PĂRULUI ȘI ALE PIELII CAPULUI

Mătreața. Se prezintă sub două aspecte: uscată și grasă. Cea grasă, în special, netratată, duce la seboree.

Seboreea. Afecţiune extrem de răspîndită, se manifestă printr-o producţie excesivă de sebum în regiunea pielii capului. Părul devine unsuros după 3—4 zile de la spălat, firele se lipesc între ele, ondulaţiile nu mai rezistă. Pielea este grasă şi fără scuame, datorită hipersecreţiei glandelor sebacee şi sudoripare. Poate duce la o cădere excesivă a părului.

Secreţia de sebum este influenţată de mai mulţi factori şi anume:

— echilibrul endocrin; seboreea este legată de activitatea glandelor endocrine sexuale. Apare, de obicei, în jurul vîrstei de 12 ani şi netratată se agravează la pubertate (16—17 ani);

— echilibrul nervos; tulburările emoţionale şi tensiunea nervoasă au o influenţă netă asupra glandelor sebacee;

— circulaţia sanguină în regiunea epicraniană;

— alimentaţia prea bogată în hidraţi de carbon şi grăsimi.

Alopecia (termen generic pentru căderea părului). Căderea zilnică a cîtorva fire de păr (cca 30—40) este normală, ele fiind înlocuite cu altele care cresc. Ea devine îngrijorătoare cînd numărul firelor care cad zilnic depăşeşte 50. Cauzele căderii părului pot fi:

— o stare generală deficitară, tulburări digestive cronice, tulburări nervoase, griji, emoţii, gripă virotică etc.;

— seboreea (excesul de grăsime al pielii capului);

— un tratament cu hormoni masculini, care poate provoca creşterea anormală a părului pe faţă şi căderea părului de pe cap;

— o cură de slăbire intensivă. În acest caz părul poate să cadă şi la 6 luni după începutul curei;

— întrebuinţarea abuzivă a unor şampoane;

— taparea părului;

— decolorarea prea puternică a părului;

— ondularea permanentă cu o soluţie prea concentrată;

— alimentaţia greşită sau insuficientă;

— neaerisirea părului (strîngerea lui într-un batic sau basc, timp îndelungat);

— nerespectarea regulilor obligatorii de igienă a părului;

— periatul brutal al părului cu o perie din fire plastice;

— după o intervenţie chirurgicală, boală infecţioasă, intoxicaţie, menopauză, sarcină, căderea părului este temporară şi în majoritatea cazurilor situaţia revine la normal.

7.3.4. METODE DE ÎNGRIJIRE A PĂRULUI

Aspectul îngrijit al părului şi o coafură estetică nu se pot obţine în cele mai bune condiţii decît la un păr normal.

În general, îngrijirea raţională a părului urmăreşte, prin diverse procedee şi prin utilizarea unor preparate adevcate naturii lui (gras, uscat, sau normal), o hrănire cît mai bună, mai naturală şi o bună funcţionare a glandelor sebacee.

Menţinerea firului de păr sănătos se bazează în primul rînd pe cunoaşterea calităţii lui.

a. DETERMINAREA CALITĂŢII PĂRULUI

Sistemul precis de determinare a calităţii părului (gras, uscat sau normal) este următorul: la trei zile după spălare se freacă pielea capului timp de 30 de secunde cu degetul arătător. Se aplică apoi degetul pe o foiţă de ţigară. Dacă rămîne o urmă foarte uleioasă părul este gras, dacă urma este foarte uşoară, părul este uscat şi, respectiv, normal dacă urma lăsată pe hîrtie se aseamănă cu cea lăsată de degetele transpirate în timpul verii. Această determinare este foarte necesară pentru evitarea aplicării greşite a unor îngrijiri sau tratamente care sînt indicate în raport cu natura calităţii părului (tabelul 7.2).

b. PROCEDEE DE ÎNGRIJIRE

Obţinerea unui păr sănătos şi mătăsos necesită o atenţie deosebită, în special în ceea ce priveşte operaţiile obişnuite de îngrijire care pot avea loc la domiciliu: spălatul părului, masajul pielii capului şi periatul părului.

Spălatul. Spălatul prea des al părului este nesănătos. Metodele necorespunzătoare de spălare şi produsele greşit alese pot avea efecte nocive asupra părului, de aceea se recomandă ca părul gras să fie spălat o dată pe săptămînă,

Scanned with OKEN Scanner

TABELUL 7.2

ÎNGRIJIREA PĂRULUI USCAT

Aspectul	Cauze	Tratamente
Firele striate, vîrfurile despicate fără luciu, aspre la pipăit. Examinate cu ajutorul lupei, pe toată suprafaţa firelor se observă crăpături.	— Decolorări făcute acasă de persoane care nu se pricep. — Periatul cu perii de material plastic. — Şampoane foarte detergente. — Uscarea cu aparate prea fierbinţi.	— Decolorarea se va face numai la coafor. — Se va întrebuinţa o perie cu fire de păr de porc. — Şampoane mai puţin detergente. — Uscarea la o temperatură moderată.
Culoarea părului schimbată spre cenuşiu sau roşcat. Firele casante, vîrfurile despicate.	— Permanentul făcut cu o soluţie prea concentrată şi timpul de acţionare prea îndelungat.	— Revitalizarea părului prin băi de ulei sau aplicaţii de produse revitalizante, la coafor. — Tunderea vîrfurilor cu foarfeca. — Egalizarea culorii cu un şampon colorant.
Părul tern, fără luciu, cu tendinţă să « sboare ». Coafura nu rezistă.	Expunerea excesivă la soare şi la vînt.	Întrebuinţarea pălăriilor. Lubrefierea părului cu un uşor strat de briantină
Firul este casant, se rupe, vîrful se despică.	Starea generală foarte proastă. Folosirea unor şampoane foarte detergente. Uscarea la temperaturi prea ridicate. Staţionarea îndelungată în încăperi foarte calde şi uscate.	— Consultarea medicului — Întrebuinţarea unui şampon adecvat calităţii părului. — Uscarea la o temperatură moderată. — Se va umezi aerul din casă ţinîndu-se recipiente cu apă pe calorifer sau pe sobă.
Păr moale, subţire, ca un puf, lipsit de tonus.	Stare generală proastă, oboseală, boală	— Tratament prescris de medic. — Spălarea se va face cu un şampon dulce, foarte puţin detergent. Se vor aplica produse revitalizante.
Firele subţiate, de culoare cenuşie, cu aspect de uzură.	Bigudiurile sînt rulate prea strîns.	Părăsirea acestei metode de coafat.
Părul tern, fără luciu, culoarea schimbată.	Ondularea părului cu apă în repetate rînduri, păstrînd bigudiurile toată noaptea.	Părăsirea acestei metode de coafat.
Păr moale, fire lipsite de viaţă, spongioase.	Decolorarea prea puternică şi bruscă.	Aplicarea unor produse revitalizante.

iar cel uscat la 8—10 zile. Se va evita întrebuinţarea săpunului de toaletă, deoarece particulele de săpun pătrund în firele de păr şi, cu timpul, dacă nu sînt înlăturate prin limpezire, duc la distrugerea acestora.

În prezent există pe piaţă o gamă largă de şampoane conţinînd substanţe ce înlătură impurităţile şi dau părului supleţe şi luciu. Alegerea şamponului se va face ţinînd cont de natura părului.

Masajul pielii capului. Creştetul capului este acoperit cu o calotă constituită dintr-o substanţă destul de dură, de natură conjunctivă, lipsită de elasticitate şi irigată de o reţea foarte fină de vase sanguine, numită *aponevroza epicraniană.* Este unul dintre locurile de predilecţie ale instalării celulitei şi cheliei. Pentru a combate acest proces este necesar un mijloc de stimulare a circulaţiei sîngelui la maximum, care, în acelaşi timp, să elibereze pielea capului de aderenţele celulitice. Masajul pielii capului se efectuează astfel (fig. 7.7.)

— dacă se foloseşte vreun produs, acesta se aplică cu un tampon de vată, sau direct,

Fig. 7.7. Masajul pielii capului: a. mobilizarea pielii capului prin mişcări circulare; b. formarea de falduri pe pielea capului; c. mişcare în zig-zag; d. efleuraj.

după care se fricționează pielea capului cu ambele mîini pentru a repartiza produsul în mod egal;

— se sprijină pe cap degetele mari (fig. 7.8, a); cu celelalte degete răsfirate, dar fixate, se masează prin mișcări circulare pielea capului. În creștetul capului pielea este dură, se dezlipește greu și la început acest masaj este chiar dureros, dar cu timpul pielea devine elastică;

— cu degetele ambelor mîini așezate față în față, lăsînd o distanță de cca 2 cm între vîrfurile lor, se apasă pe cap și se strînge pielea provocînd falduri (fig. 7.7, b);

— se aplică pe pielea capului degetele mijlocii ale ambelor mîini în paralel, cu vîrfurile în direcții opuse (fig. 7.7, c). Se face cu fiecare deget mișcarea de dute-vino pentru desprinderea pielii de craniu. Această mișcare se numește în zig-zag;

— se termină cu un efleuraj (fig. 7.7, d). Mișcarea se face cu degetele ambelor mîini în lungime ca și cum s-ar pieptăna părul cu degetele și coboară în jos pe ceafă; în caz de oboseală ea produce o destindere plăcută, iar migrenele, de obicei, cedează.

Periatul. Înlătură impuritățile, repartizează sebumul pe firul de păr și activează circulația sîngelui. Este un mod de îngrijire absolut necesar pentru întreținerea părului. Se practică de la rădăcina părului spre extremități, în patru direcții:

— de la ceafă spre extremități, aplecînd capul în față, ceea ce produce un aflux de sînge de care beneficiază în egală măsură părul și tenul;

— de la urechea stîngă spre cea dreaptă și invers;

— se desparte părul în șuvițe, începînd de la frunte spre creștet și se perie fiecare meșă.

Peria și pieptenele sînt obiecte strict personale care se păstrează în perfectă curățenie. Se recomandă periile din fire de păr natural (animal).

Curățatul părului fără spălat. Se pudrează părul și pielea capului cu sare fină. Se leagă capul cîteva minute apoi se înlătură sarea prin periere.

Pentru părul foarte gras se poate pregăti o pudră conținînd 25 g pudră de rădăcină de stînjenel (iris), pudră de Lycopodium (brădișor), oxid de zinc, sulf precipitat și talc. Se fricționează pielea capului cu această pudră, se perie și se piaptănă cu pieptenele des.

Se fricționează pielea capului cu un tampon de vată cu spirt, sau cu un amestec de 50 g pudră de rădăcină de iris și amidon. Se procedează ca mai sus.

Loțiuni pentru îngrijirea părului. Industria cosmetică produce diferite tipuri de loțiuni:

— loțiuni degresante, pentru curățirea părului, mai ales cel seboreic, între două spălări;

— loțiuni tonice sau excitante, pentru întreținere, indicate persoanelor cărora a început să le cadă părul sau celor cu păr normal. Ele produc, datorită substanțelor excitante și alcoolului pe care-l conțin, o intensă vascularizare a pielii capului și deci o accelerare a creșterii părului (loțiunea Gerovital H 3 cu efecte deosebite asupra calității firului de păr; aplicarea ei cere însă un test prealabil și respectarea strictă a indicațiilor din prospect);

— loțiuni tonice împotriva anumitor afecțiuni ale pielii capului, de exemplu mătreața.

Întrebuințarea cu discernămînt a loțiunilor alese nu poate avea decît efecte favorabile asupra părului, dar, ca orice tratament, cere perseverență.

c. ONDULAȚIA PĂRULUI

Se cunosc trei metode de ondulație: ondulația cu apă, ondulația cu fierul și ondulația permanentă.

a) Ondulația cu apă sau cu fierul se bazează pe proprietatea celulelor cheratinizate de a se curba sub influența apei, a căldurii și a presării;

b) Ondulația permanentă se face cu anumite substanțe chimice care permit firelor de păr să ia o formă nouă. Ondulația permanentă modernă fortifică părul și are un aspect asemănător cu ondulația naturală. Ea nu poate fi realizată în condiții perfecte decît de un specialist deoarece:

— soluția necesită o concentrație adaptată naturii părului;

— timpul de acționare nu trebuie să fie prea lung;

— bigudiurile nu trebuie rulate prea strîns;

— neutralizarea substanțelor nocive trebuie făcută cu conștiinciozitate.

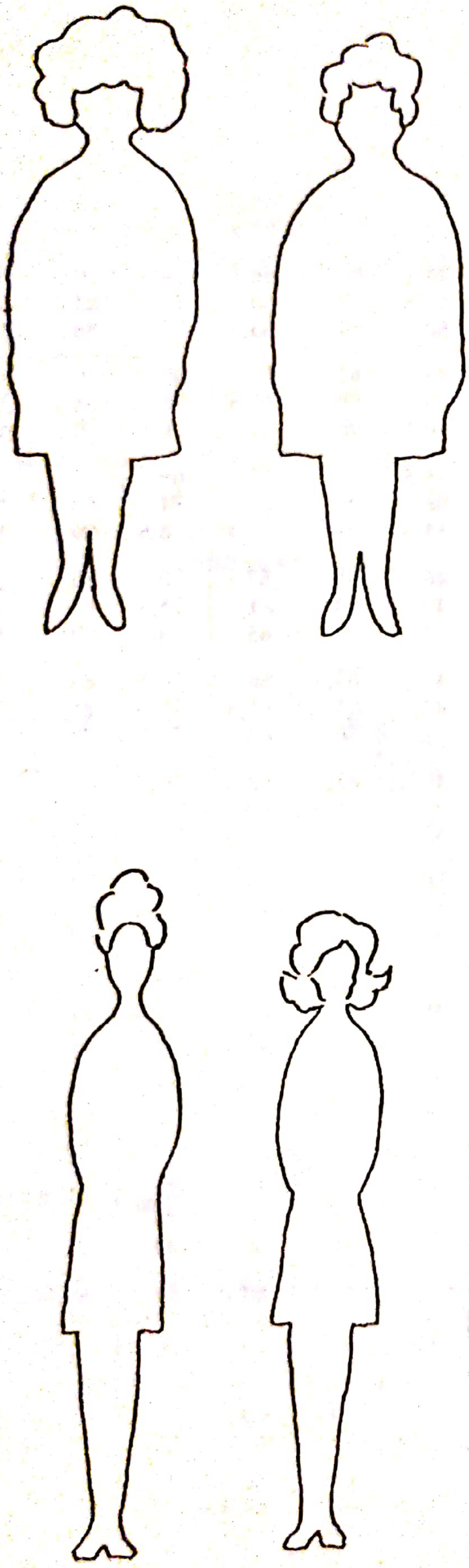


Fig. 7.8. Coafura şi silueta

În asemenea condiţii, un păr sănătos poate suporta 3—4 ondulări permanente pe an fără urmări nedorite. Ondulaţia permanentă este indicată în special femeilor cu părul gras.

Nu se face permanent în următoarele cazuri:

— dacă părul este într-o stare proastă, după o bruscă şi abundentă cădere;

— în timpul convalescenţei, după o boală infecţioasă care a necesitat un tratament cu antibiotice sau cortizon, sau după o intervenţie chirurgicală;

— în timpul ciclului;

— în perioada gravidităţii.

d. VOPSITUL PĂRULUI

Părul vopsit în diferite nuanţe poate accentua şi schimba personalitatea feţei. Vopsitul trebuie făcut, în general, de către un specialist. Acesta este obligat, dacă părul nu a fost încă niciodată vopsit, să facă un test pentru a constata dacă organismul tolerează produsul care urmează să fie aplicat. Din fericire, cazurile de intoleranţă sînt foarte rare, cam 1 la 50 000.

Este contraindicată vopsirea şi ondularea permanentă în aceeaşi zi. În caz de forţă majoră se face întîi ondulaţia permanentă, căci aceasta alterează culoarea părului, după care se aplică un produs revitalizant şi apoi se aplică vopseaua.

Nu se vopseşte părul în timpul ciclului şi nici în timpul gravidităţii.

Culoarea părului trebuie asortată cu machiajul şi cu vestimentaţia.

7.3.5. ALEGEREA COAFURII

Simţul proporţiei trebuie să ghideze orice femeie în alegerea unei coafuri, să contribuie la realizarea unei armonii între imperativele modei şi caracteristicile fizice. În ansamblul pe care-l formează cu corpul, capul trebuie să reprezinte a şaptea parte din înălţimea acestuia. Dacă această proporţie nu corespunde, defectul se poate corecta adoptînd coafura potrivită.

Coafura se alege în funcţie de înălţime, siluetă (fig. 7.8) şi în special de forma feţei (fig. 7.10) Astfel:

— silueta înaltă şi slabă cere mărirea volumului coafurii în jurul urechilor şi a gîtului;

Scanned with OKEN Scanner

TABELUL 7.3

PROPORȚIILE IDEALE ÎN FUNCȚIE DE GREUTATE ȘI ÎNĂLȚIME

Înălțimea m	Silueta	Greutatea kg	Glezna cm	Gamba cm	Peste genunchi cm	Coapsă cm	Bazin cm	Talie cm	Torace cm	Piept cm	Gît cm
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1,50	Sub normal	41—43	17	29,5	31	44,5	83	56	67,5	76	28,5
	Normal	47—49	18	31,1	33,5	47,5	89	60	72	81,5	30,5
	Peste normal	53—55	19	33,5	33,5	50	94	63,5	76,5	86,5	32
1,51	Sub normal	42—44	17	29,5	31,5	44,4	83,5	56,5	68,5	78	28,5
	Normal	48—50	18	31,5	33,5	47,5	89	60	73	83	30,5
	Peste normal	54—56	19	33,5	33,5	50	94	63,5	77	88	32,5
1,52	Sub normal	42—44	17,5	30	32	45	84	57	69,5	79	29
	Normal	48—50	18,5	32	34	48	89,5	60,5	74	84	31
	Peste normal	54—56	19	34	35	50,5	95	64	78	89	33
1,53	Sub normal	43—45	17,5	30	32	45,5	84,5	57	69,5	79	29
	Normal	49—51	18,5	32	34	48,5	90	61	74	84	31
	Peste normal	55—57	19	34	36	51,5	95,5	64,5	78,5	89	33
1,54	Sub normal	43—45	17,5	30	32	46	85	57	70	80	29
	Normal	49—51	18,5	32	34	49	90,5	61	75,4	85	31
	Peste normal	55—57	19	34	35	52	96	65	79	90	33
1,55	Sub normal	44—46	17	30	32	46	85,5	58	70,5	80	29
	Normal	50—52	18,5	32	34	49	91	61,5	75	85	31
	Peste normal	56—58	19	34	35	52	96	65	79,5	90	33
1,56	Sub normal	44—46	17	30	32	46	85,5	58,5	70,5	80,5	29,5
	Normal	50—52	18,5	32	34	49	91,5	62	75	85,5	31,5
	Peste normal	56—58	19	34	36	52	96	65,5	79,5	90,5	33
1,57	Sub normal	45—47	17,5	30,5	32,5	46,5	86,5	58	71	81	29,5
	Normal	51—53	18,5	32,5	34,5	49,5	92	62	75,5	86	31,5
	Peste normal	57—59	19,5	34,5	36,5	52,5	97,5	65,5	80	91	33
1,58	Sub normal	46—48	18	30,5	32,5	46,5	86,5	59	71	81	29,5
	Normal	52—54	19	32,5	34,5	49,5	92	62,5	75,5	86	31,5
	Peste normal	58—60	20	34,5	35,5	52,5	95	65,5	80	91	33
1,59	Sub normal	46—48	18	31	32,5	47	87	59	71	81	30
	Normal	52—54	19	33	34,5	50	92,5	63	76	86,5	32
	Peste normal	58—60	20	34,5	36,5	52,5	97	66	80	91	33,5
1,60	Sub normal	47—49	18	31	33	47	87,5	59	71	81,5	30
	Normal	53—55	19	33	35	50	93	63	76	87	32
	Peste normal	59—61	20	34,5	36,5	52,5	98	66	80	91	33,5
1,61	Sub normal	47—49	18	31	33	47	87,5	59	72	81,5	30
	Normal	53—55	19	33	35	50	93	63	76,5	87	32
	Peste normal	59—61	20	34,5	36,5	52,5	98	66	80	91	33,5
1,62	Sub normal	48—50	18	31	33	47	88	59	72	82,5	30
	Normal	54—56	19	33	35	50	93,5	63,5	77	87,5	32
	Peste normal	60—62	20	34,5	36,5	52,5	98	66,5	81	91	33,5
1,63	Sub normal	49—51	18	31	33	48	89	60	72	83,5	30
	Normal	55—57	19	33	35	50,5	94	63,5	77	88	32
	Peste normal	61—63	20	34,5	36,5	53	99	66,5	81	92	33,5
1,65	Sub normal	50—52	18	32	33,5	48,5	89,5	61	73,5	83,5	31
	Normal	56—58	19	33,5	35,5	51	94,5	64	77,5	88	32,5
	Peste normal	62—64	20	35	37	53,5	99	66,5	81	92	34

a

b

Planșa 7.1. Automasajul feței:

a. efleuraj ascendent al frunții; b. efleuraj pe creasta nasului, ascendent pe frunte; c. fricțiuni circulare a ridurilor « laba gîștii », urmate de efleuraje circulare pe pleoape începînd de la colțul exterior al ochiului pe pleoapa inferioară, spre colțul interior și invers pe pleoapa superioară; d. fricțiuni circulare pe aripile nasului, continuate pînă la rădăcină; e. efleuraj pe ambele părți ale feței, începînd de la colțurile gurii, întredeschise spre tîmple; f. presiuni pe obraji.

c

d

e

Scanned with OKEN Scanner

a

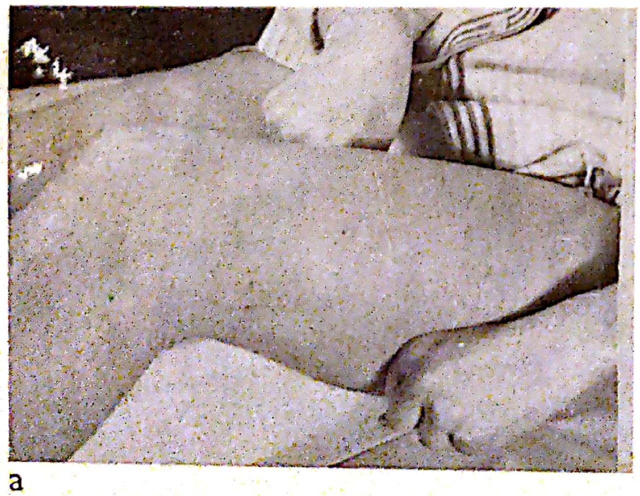
b

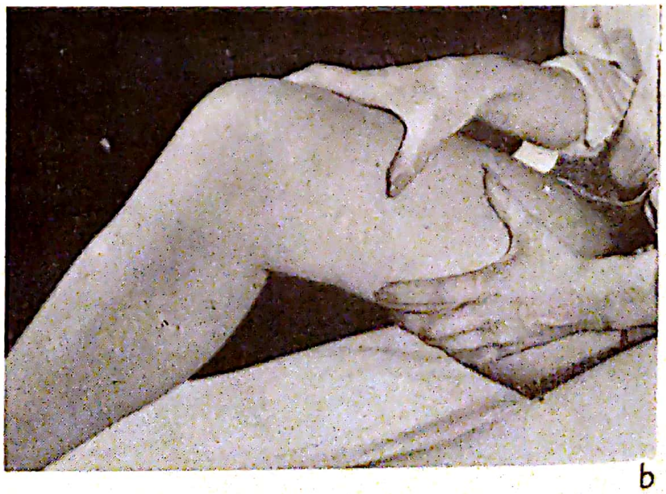
Planşa 7.2. Automasajul feţei:
a. fricţiuni circulare pe muşchii obrazului; b. « foarfeca » bărbiei; c. tapotarea energică a bărbiei.

c

Planşa 7.3. Automasajul gîtului.

Planşa 7.4. Automasajul membrelor inferioare: a. fricţionatul coapsei; b. efleurajul coapsei.

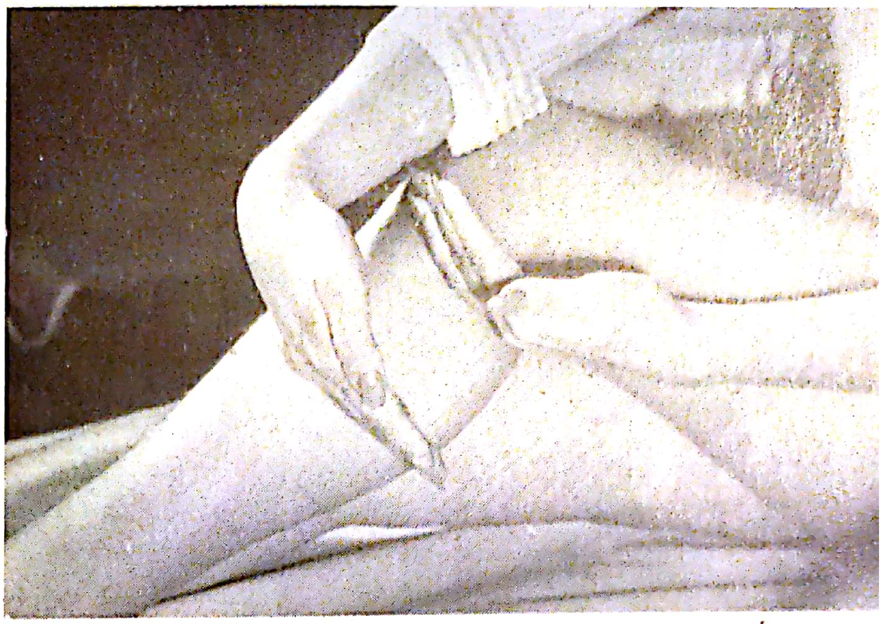

a


b

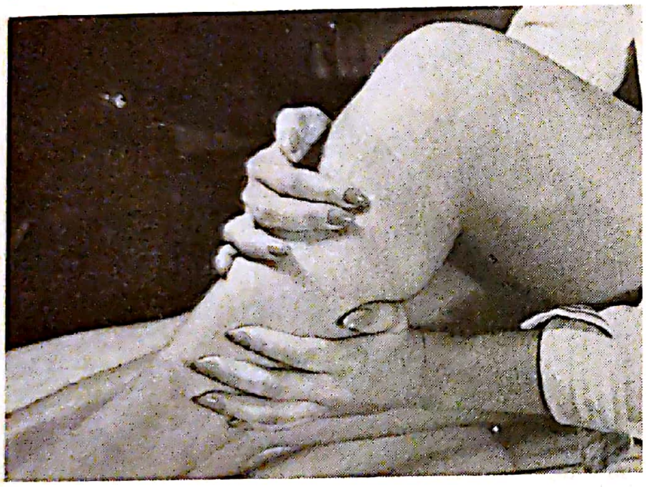
Scanned with OKEN Scanner

Planşa 7.5. Automasajul membrelor inferioare:

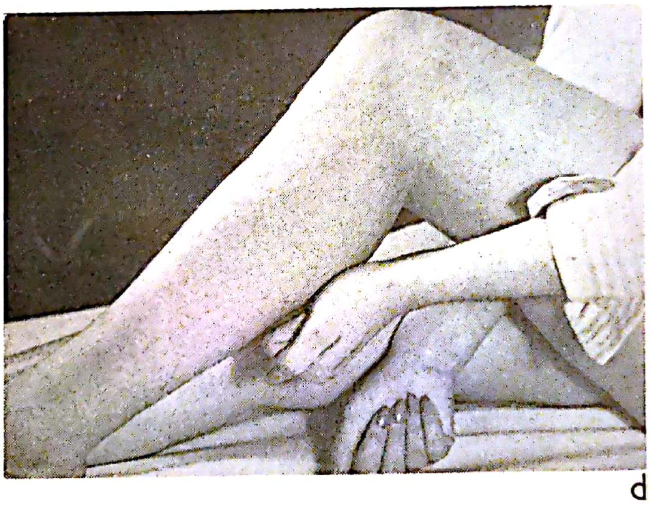
a



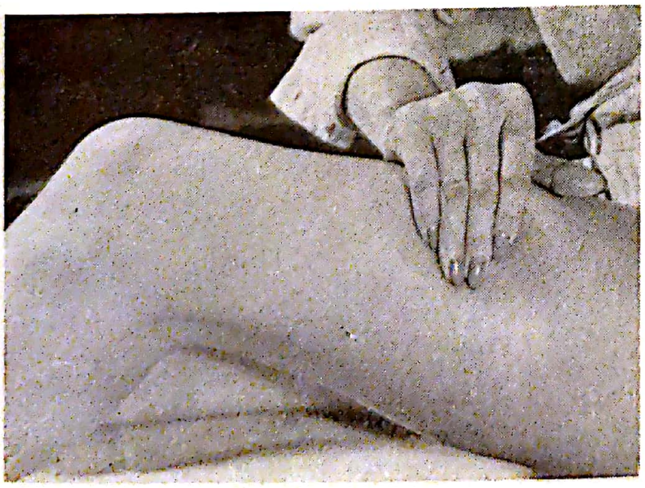
b



c

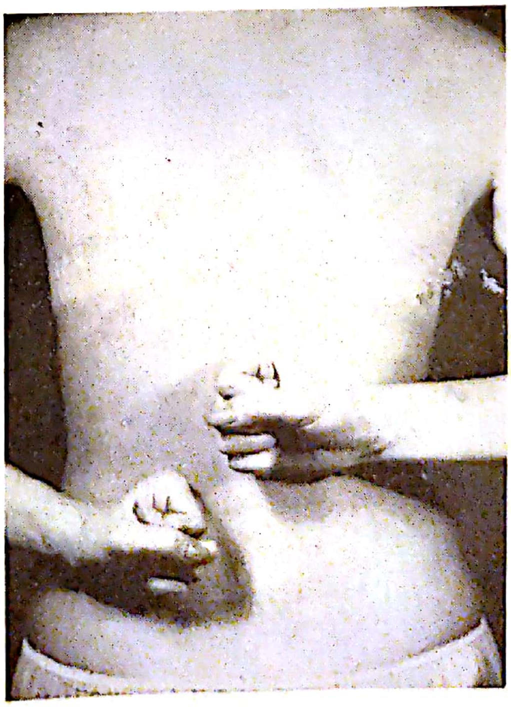


d



e

a. automasajul tendonului achilian; b. tocatul gambei; c. cernutul şi rulatul gambei; d. efleurajul gambei cu partea dorsală a degetelor; e. frămîntatul coapsei.

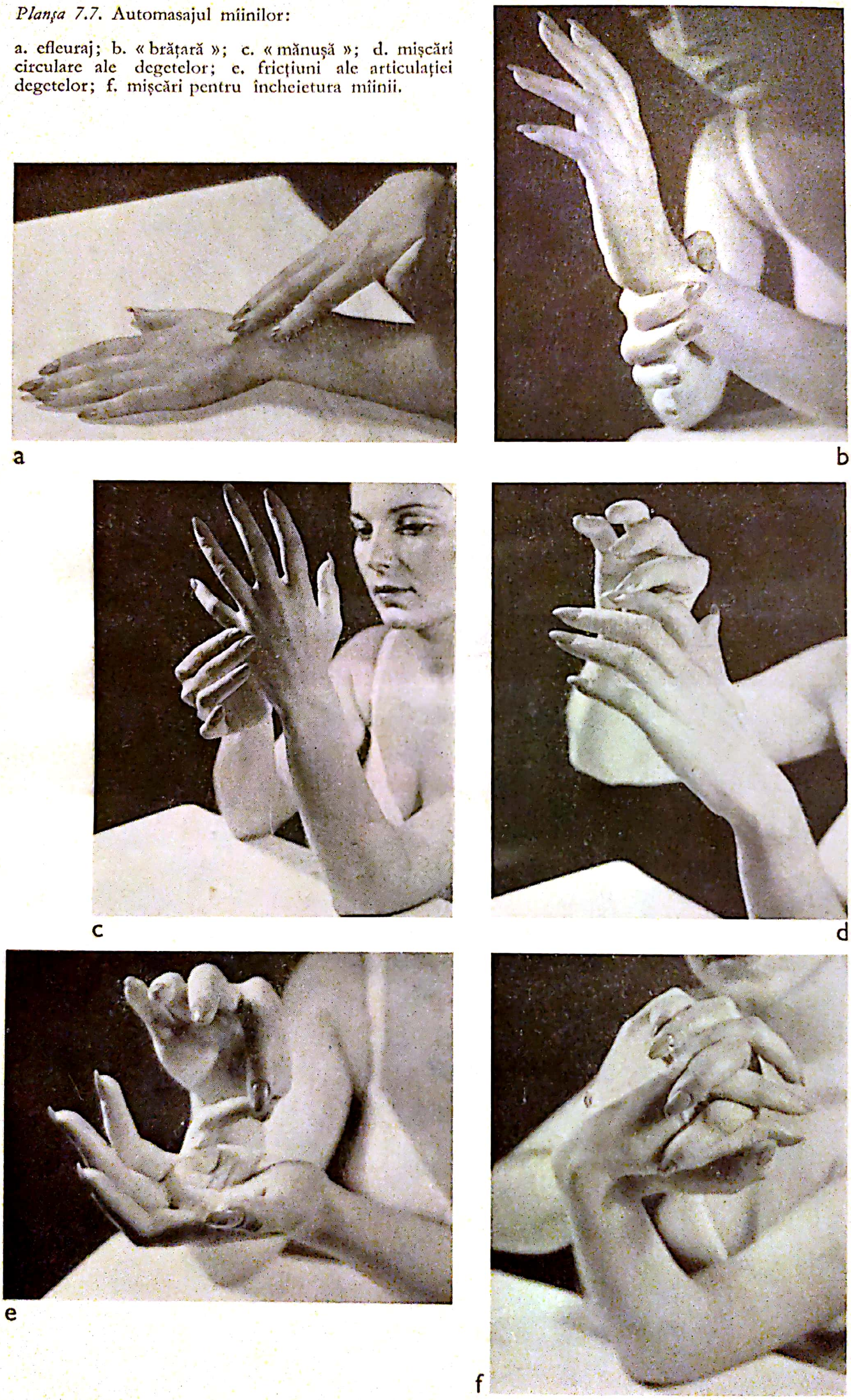


7.6. Fricţiunea spatelui.

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 7.7. Automasajul mîinilor:

a. efleuraj; b. « brăţară »; c. « mănuşă »; d. mişcări circulare ale degetelor; e. fricţiuni ale articulaţiei degetelor; f. mişcări pentru încheietura mîinii.

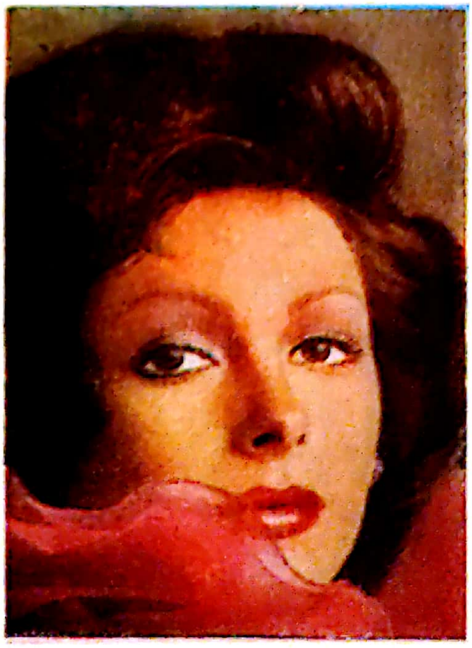


Scanned with OKEN Scanner

7.8

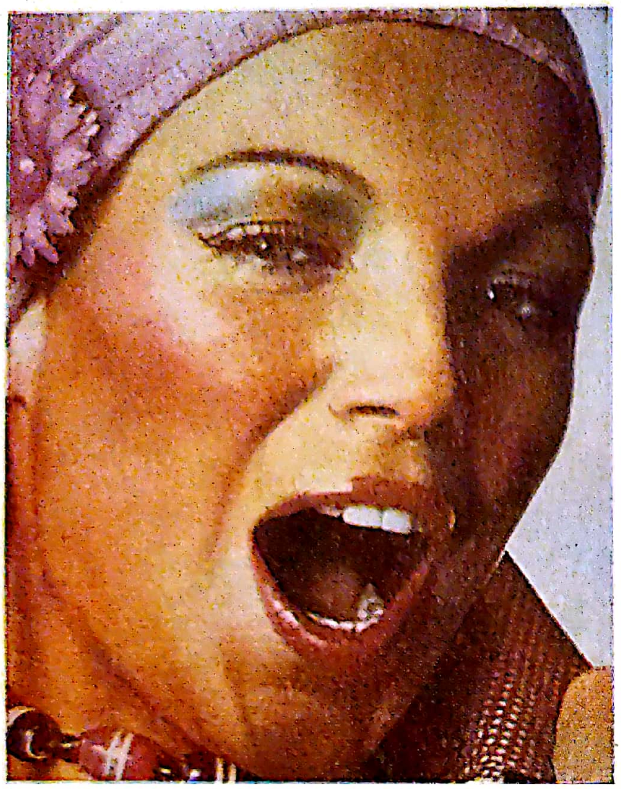
7.9

Planşa 7.8 şi 7.9. Machiajul are un rol protector. Anumite produse se pot aplica în scop de a filtra razele puternice ale soarelui nocive pentru piele, atît vara cît şi iarna.

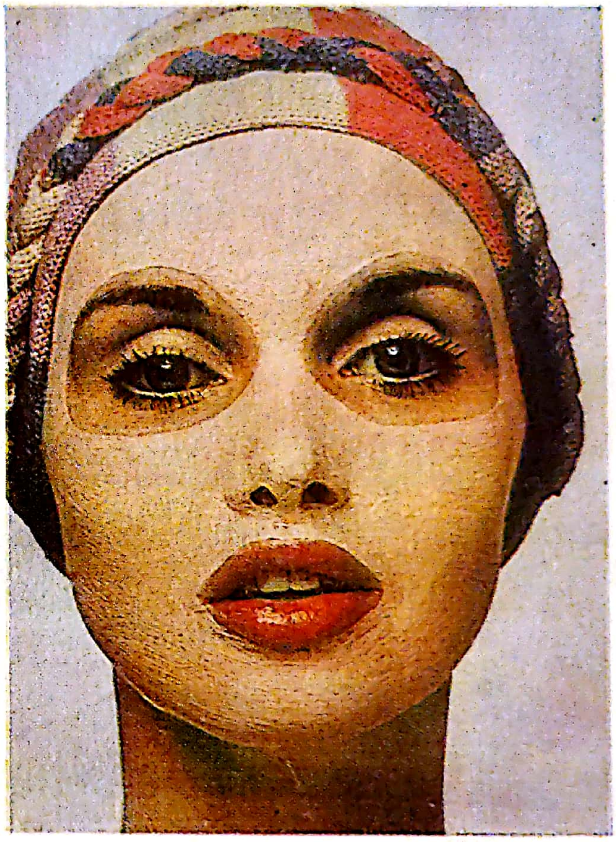


Planşa 7.10. Machiaj modern de seară asortat cu vestimentaţia.

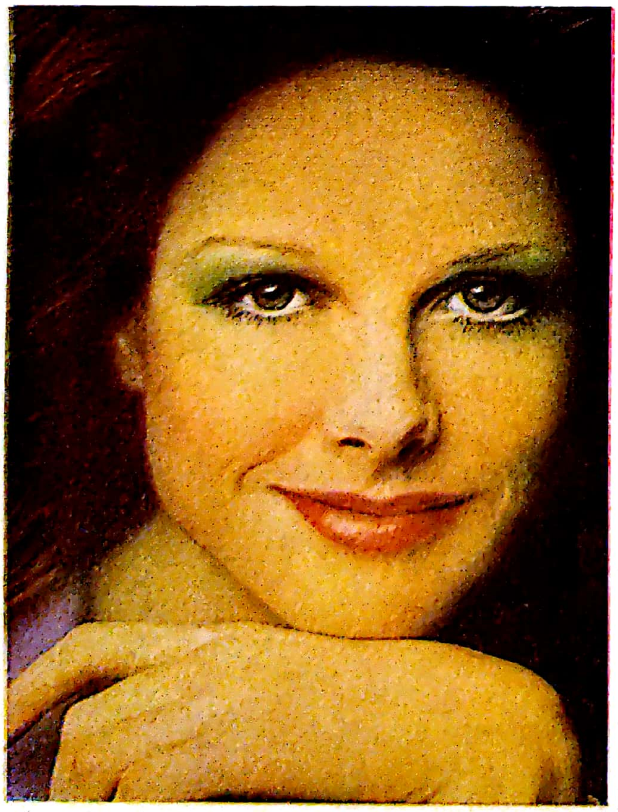
Scanned with OKEN Scanner



7.11



7.13



7.12

Planşa 7.11. Machiaj modern de vară. Subtilă combinaţie de culori pe pleoape. Fardul de faţă asortat cu rujul de buze.

Planşa 7.12. Machiaj discret pentru serviciu.

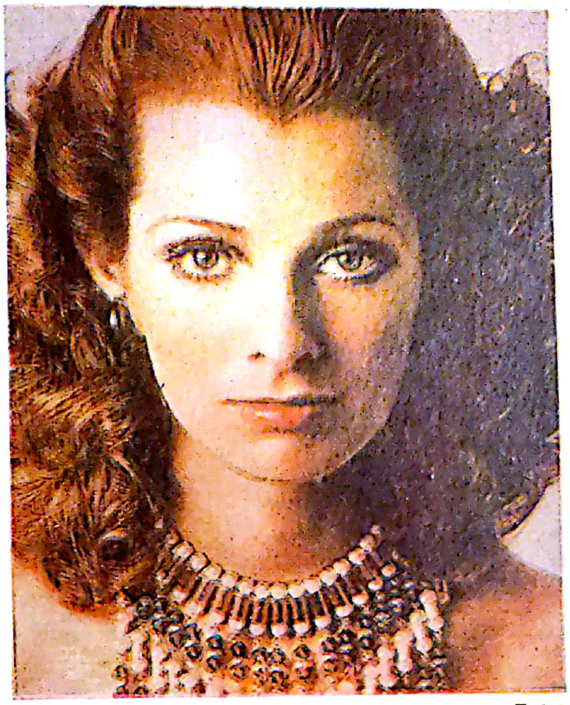
Planşa 7.13. Aplicarea unei măşti cosmetice.

Planşa 7.14. Machiaj modern, influenţa modei 1925.

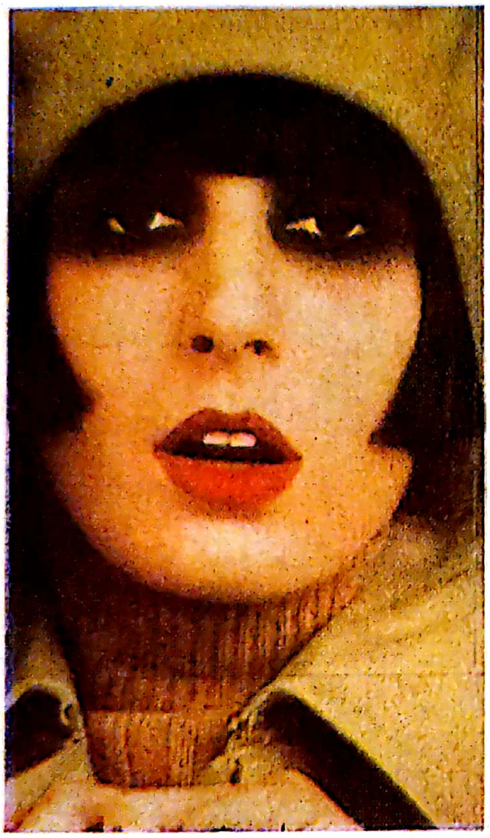
Planşa 7.15. Machiaj discret pentru serviciu.

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 7.16 şi 7.17. Machiaje tinereşti de vară.



7.16



7.14

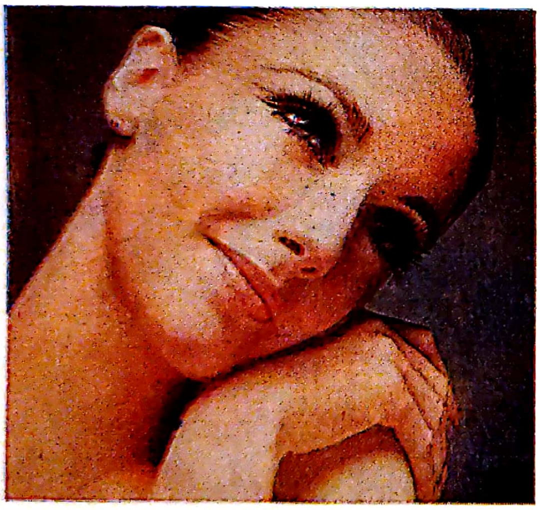
7.17

7.15

Scanned with OKEN Scanner

7.18

7.20



7.19

7.21

Planşa 7.18. Machiajul femeii peste 40 de ani. Eleganţă, discreţie, culori pastel.

Planşa 7.19. Machiajul discret. Ochii puşi în valoare prin aplicarea de gene artificiale.

Planşa 7.20. Machiaj de zi.

Planşa 7.21. Machiaj modern. *Banana*, o linie curbă la pliul orbital. Buzele puternic colorate. Buza superioară cu volum mai mare decît cea inferioară. Relieful dat de nimbul alb care conturează buza superioară.

Scanned with OKEN Scanner

(continuarea tabelului 7.3)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1,66	Sub normal Normal Peste normal	51—53 57—59 63—65	18 19 20	32 33,5 35	33,5 35,5 37	48,5 51 53,5	90 95 100	61 64 66,5	74 78 82	84 88,5 93	31 32,5 34
1,67	Sub normal Normal Peste normal	51—53 57—59 63—65	18,5 19,5 20,5	32 33,5 35	33,5 31 53,5	48,5 95 53,5	90 95 100	61 64 66,5	74 78 82	84,5 89 93,5	31 32,5 34
1,68	Sub normal Normal Peste normal	52—54 58—60 64—66	18,5 19,5 20,5	32 33,5 35	33,5 35,5 37	48,5 51 53,5	90 95 100	61 64,5 66,5	74,5 78,5 82	84,5 89 93,5	31 33 34
1,69	Sub normal Normal Peste normal	53—55 59—61 65—67	18,5 19,5 20,5	32 34 35,5	34 36 37,5	48,5 51,5 53,5	90,5 95,5 100	61,5 65 68	74,5 78,5 82	84,5 89 93,5	31 33 34
1,70	Sub normal Normal Peste normal	54—56 60—62 66—68	18,5 20,5 21	32,5 35 36	35 37 38	49,5 52,5 55	92,5 96,5 102	62 66,5 69	78 80 84	89 93 94,5	32 33,5 34,5

— silueta scundă şi corpolentă cere o coafură în linii ascendente;

— faţa ovală, considerată ca ideală, cere o coafură care să o încadreze în aşa fel încît ovalul să fie scos în evidenţă. Coafura va fi aproape simetrică, cu sau fără cărare la mijloc. Se recomandă o meşă oblică pe frunte, cocuri înalte şi linii asimetrice; nu este indicat părul lung;

— pentru faţa ovală alungită se măreşte volumul coafurii la nivelul urechilor şi se poartă, eventual, breton pe frunte. Părul va fi depărtat, flou pe tîmple. Nu sînt indicate coafurile care descoperă tîmplele şi urechile, sau cele cu coc în creştetul capului;

— faţa rotundă este avantajată de coafurile asimetrice înalte, cu meşe oblice, descoperind eventual o ureche, sau de părul tuns scurt. Sînt indicate cocurile prelungi, de la ceafă spre creştetul capului. Părul lung, lăsat pe umeri, bucle, cute pe urechi şi părul tras spre spate, nu avantajează acest tip;

— faţa pătrată impune părul tuns scurt, in scări, meşe oblice pe frunte. Părul ridicat în creştetul capului, meşele pe urechi, cocurile masive; părul lung nu avantajează acest tip;

— feţei triunghiulare i se potriveşte părul lung pînă la umeri, rulou sau paj care să încadreze partea de jos a feţei; trebuie evitate coafurile voluminoase la nivelul tîmplelor şi în creştetul capului. Nu se ridică coafura exagerat în înălţime şi nu se poartă meşe sau breton pe frunte.

O coafură bine făcută, în deplină concordanţă cu silueta şi forma feţei aduce chiar o notă de personalitate.

De multe ori coafura poate corecta anumite defecte estetice (poate masca o frunte prea îngustă sau prea înaltă, un nas prea mare, o bărbie prea proeminentă etc.). Astfel:

— unui cap prea mic i se potriveşte o pieptănătură flou;

— un cap mare se corectează cu o coafură plată, fără volum;

— bretonul sau meşele oblice camuflează o frunte bombată;

— fruntea mică este avantajată de o coafură înaltă, puţin umflată chiar, începînd de la frunte. Pentru mărirea frunţii se decolorează părul pe o distanţă de 1 cm în jurul frunţii, lateral pînă la nivelul sprîncenelor;

— persoanele cu nasul prea mare se vor pieptăna cu meşe pe frunte, părul adus peste obraji şi vor evita coafurile cu coc la spate şi fruntea descoperită;

— pentru ochi mici se indică meşe pe frunte şi breton;

— lipsa de bărbie se corectează prin meşe ascendente descoperind tîmplele.

În concluzie, coafura se alege şi va fi făcută după înălţimea, forma feţei, vîrsta unei persoane, sezon, după ocazie şi toaletă.

Problema fiecărei femei este de a-şi găsi genul care o avantajează, de a descoperi ce

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 7.9. Coafura pentru păr scurt, păr semilung, păr lung.

Scanned with OKEN Scanner

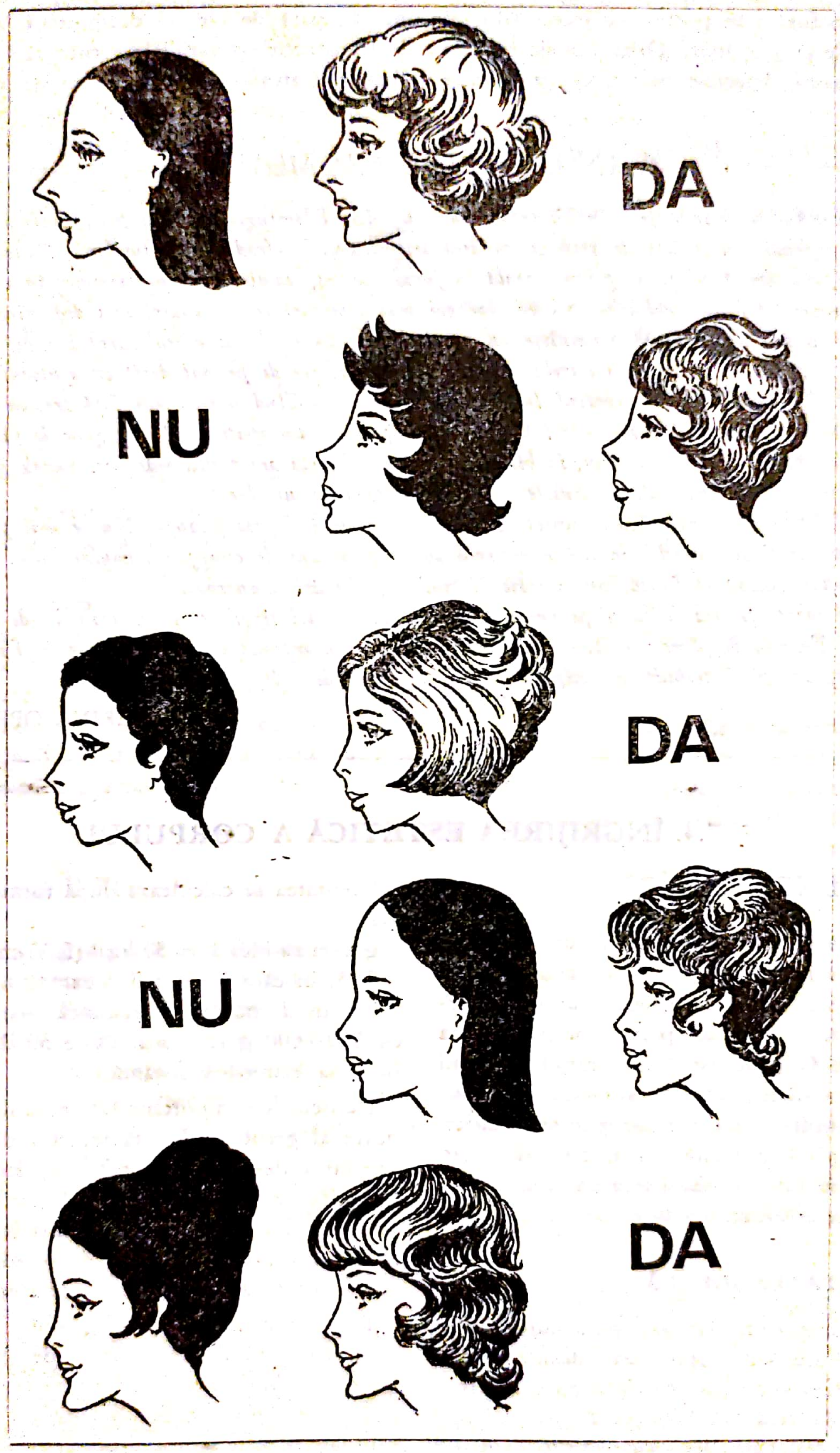


Fig. 7.10. Coafura şi forma feţei.

Scanned with OKEN Scanner

linie de coafură i se potriveşte trăsăturilor şi întregii sale personalităţi. Orice femeie trebuie să-şi cunoască defectele fizice, să nu se lase handicapată de ele, ci dimpotrivă, să ştie să le transforme în « calităţi » care să-i marcheze personalitatea.

CANONUL DE FRUMUSEŢE

Canonul de frumuseţe a închis întotdeauna un dor. Flămînzii au visat prin secole o grăsană pufoasă, cu pieliţa de crin şi cu sîni îmbelşugaţi. Afrodita deşerturilor, Aicha ben Talba, era obeză. Cînd se plimba goală în jurul Kasbei, admiratorii încremeneau în extaz. Toţi voiau să-şi dea viaţa pentru ea, iar cei mai temerari voiau, chiar, să-i dea mîna. Pe vremea aceea, o adevărată frumuseţe cu gingia roşie, cu ochii ca mura (pentru ochii negri bei-ul o scutea de impozit) nu trebuia să poată să se ridice de pe pat decît cu ajutorul unei sclave. Pe vremea aceea ucenicul lui Mahomed scria: « Cînd o vezi din faţă trebuie să-ţi pară şase pămînteni şi patru — cel puţin — de o priveşti din spate ». Andaluzilor le plăceau captivele blonde, iar în Harlem, în biserică, Fecioara Maria are pielea măslinie, buzele groase şi părul creţ. Canonul de frumuseţe a închis întotdeauna un dor.

Nu se mai poartă femeia-obiect. Nu se mai poartă femeia-păpuşă. Nu se mai poartă nici măcar femeia-copil, lansată acum vreo douăzeci de ani de cineaştii « noului val »: botic bosumflat, coamă ciufulită, perversitate de madonă, alintări somnoroase.

Se poartă femeia cu capul pe umăr. Se poartă să te culci tîrziu şi să te scoli dis-de-dimineaţă. Foamea de pîine i-a făcut pe flămînzi să viseze o grăsană cu sîni îmbelşugaţi. Foamea de dreptate ar fi trebuit să înalţe la rangul de obiect de cult, cearcănele femeii.

ECATERINA OPROIU

7.4. ÎNGRIJIREA ESTETICĂ A CORPULUI

7.4.1. GENERALITĂŢI

Dacă pînă în prezent cosmetica se ocupa mai ales cu îngrijirea tenului, astăzi sfera ei de activitate s-a lărgit, îngrijirea estetică a corpului devenind şi ea parte componentă a cosmeticii. O piele aspră, un muşchi a cărui tonicitate a slăbit, depozite adipoase sau celulitice sînt obiectul unor preocupări sistematice, care încep să prezinte un interes deosebit. Desigur, se exclude obezitatea patologică care aparţine terapeuticei medicale.

a. GREUTATEA IDEALĂ

Iată întrebarea pe care şi-o pune curent orice femeie. Care este greutatea ideală? Multă vreme a fost vehiculată teoria după care greutatea ideală trebuie să fie egală cu numărul de centimetri care depăşesc înălţimea de un metru, adică un om de 1,60 m trebuie să aibă 60 de kilograme.

Greutatea se calculează după formula următoare:

greutatea ideală $= 50$ kg $+$ (I, în cm $- 150) \times 0{,}75$, în care I $=$ înălţimea.

În mod normal, greutatea ideală creşte cu 500 – 600 g la 5 ani. Peste 50 de ani este bine să rămînă constantă.

Deosebit de important este modul de repartizare al greutăţii. Există femei care au exact greutatea ideală — după tabel —, dar diferitele depozite de grăsime şi celulită dau un aspect inestetic siluetei. În aceste cazuri se aplică cu succes îngrijirea estetică a corpului, care are efecte binefăcătoare şi asupra sănătăţii.

Datele din tabelul 7.3 (pag. 400), ce prezintă proporţiile ideale în funcţie de greutate şi înălţime, sînt orientative, deoarece, datorită existenţei unor tipuri morfologice diferite, nu toate femeile se pot încadra perfect în aceste norme; între două femei care au aceeaşi înălţime pot exista diferenţe de 4 – 5 kg.

b. TIPURI MORFOLOGICE

Se disting patru tipuri morfologice:

— tipul muscular, cu schelet robust, care se remarcă mai ales la încheieturile miinilor și la glezne, umeri lați, fără tendință de îngrășare (ex. Ingrid Bergman, Greta Garbo). « Musculoasele » vor avea totdeauna 4—5 kg mai mult decît semenele lor de aceeași înălțime din cauza greutății oaselor și mușchilor;

— tipul respirator prezintă un torace bine dezvoltat, șolduri subțiri, greutate mijlocie și au tendință de îngrășare (ex. Brigitte Bardot);

— tipul digestiv cu schelet osos, subțire, bazin lat, încheieturi subțiri și tendință de îngrășare (ex. Marylin Monroe, Elisabeth Taylor). Tipul digestiv cuprinde în general femei mici de statură, cu tendință de obezitate, de aceea este bine ca femeile aparținînd acestui tip să-și controleze greutatea cel puțin o dată pe lună. Revenirea la greutatea ideală este mai ușoară dacă se iau măsuri din timp;

— tipul cerebral cu schelet îngust, torace puțin dezvoltat și șolduri strîmte, fără tendință de îngrășare (ex. Audrey Hepburn). Este recomandabil ca femeile aparținind acestui tip să practice gimnastica și sporturile.

7.4.2. CELULITA

Noțiunea de celulită se utilizează de multe ori eronat pentru a defini o infiltrație de natură inflamatorie. Paul Lagèze a propus termenul de « infiltrație celulagică » care corespunde realității, celulita neprezentînd un substrat inflamator. Ea se caracterizează printr-o infiltrație grasă, la care se adaugă o mare cantitate de apă, respectiv plasmă.

Palparea planurilor superficiale și profunde ale pielii pune în evidență infiltratul sub formă de placarde neregulate. Celulita nu apare neapărat la persoanele grase. Ea nu depinde de vîrstă. În fază avansată, este însoțită de dureri, uneori chiar foarte mari, în cazul unei presiuni sau a unei contracții musculare.

Celulita se localizează, de obicei, la ceafă, fiind urmată de nevralgii sau migrene. Ea poate să mai apară pe partea superioară, externă și internă a coapselor, șoldurilor, regiunea lombară, glezne, genunchi sau în partea de sus a brațelor.

Printre cauzele mai importante ale celulitei se pot aminti:

— sedentarismul;

— alimentația prea abundentă și neechilibrată;

— dezechilibrul endocrin (ovarian, tiroidian sau hipofizar);

— tulburări ale sistemului nervos (șocuri nervoase, surmenajul);

— tulburări hepatice și intestinale (constipație).

Tratamentul celulitei se face individualizat, bazat pe un diagnostic precis. Pentru celulita asociată cu obezitate se recomandă masaj, gimnastică și regim, iar pentru celulita fără obezitate numai masaj și gimnastică. În ambele cazuri se recomandă plimbări în aer liber și odihnă suficientă (somn 7—8 ore).

Regimul alimentar va fi echilibrat, cu mese regulate. În perioada de slăbire mai multe mese ușoare sînt preferabile unei mese abundente.

Se vor evita centurile prea strînse, deformante.

Masajul sau automasajul manual sau cu ajutorul aparatelor trebuie făcut foarte ușor, superficial, lejer, deoarece masajul brutal, violent are efecte contrarii.

Fizioterapia manuală a celulitei este extrem de variată, în funcție de localizarea, întinderea și profunzimea celulitei, precum și de reacția persoanei asupra căreia se aplică.

În medie, durata tratamentului nu depășește la început 15—20 minute și poate ajunge mai tîrziu, pînă la 45 minute. O cură cuprinde mai multe serii a 15—20 ședințe separate prin perioade de 10—12 zile.

Pentru obținerea unor rezultate favorabile se cere multă perseverență din partea pacientului.

7.4.3. METODE DE ÎNGRIJIRE A CORPULUI

În procesul de îngrijire a corpului se utilizează o serie de aparate bazate pe principii diferite de acțiune, dar urmărind același scop și efect.

Scanned with OKEN Scanner

a MASAJUL

La origine « arta de a masa » a fost o succesiune de gesturi rituale, executate cu scopul de a uşura durerea, fără alt ghid în afară de instinct.

Masajul este un ansamblu de acţiuni sistematice manuale sau mecanice, practicate asupra unui individ în scopuri igienice, estetice şi terapeutice.

Masajul are o funcţie igienică atunci cînd se aplică la persoanele sănătoase, pentru a le stimula funcţiile vitale, cum ar fi circulaţia sîngelui şi a limfei, schimburile din ţesuturi, funcţiuni ce sînt încetinite în special la persoanele sedentare etc.

Masajul îndeplineşte funcţii estetice atunci cînd se aplică pentru a înlătura depozitele adipoase şi celulitice sau pentru a păstra frumusetea şi tinereţea pielii (masofilaxie estetică).

Masajul are rol terapeutic atunci cînd se aplică în urma recomandării medicului şi se efectuează sub supravegherea directă a acestuia, pentru a trata o boală sau o tulburare patologică (masoterapie).

Mişcările de masaj. Cele mai importante mişcări de masaj sînt: efleurajul (netezirea), fricţiunea, percuţia (baterea), vibraţiile, cernutul, scuturările, presiunile (apăsările), tensiunile (tracţiunile).

Efleurajul (netezirea) constă în alunecări uşoare şi ritmice ale mîinilor pe suprafaţa pielii, într-un anumit sens, cu o forţă de apăsare şi viteză bine determinate, fără a deplasa tegumentul.

Se execută cu toată palma cînd regiunea este întinsă sau cu pulpa degetelor, marginea cubitală sau radială a mîinii şi a pumnului, cînd regiunea este mai mică.

Sensul efleurajului este determinat de circulaţia de întoarcere venoasă şi limfatică, adică de la periferie spre centru.

De obicei se începe cu un efleuraj lung şi se continuă cu un efleuraj scurt, apăsat. Efleurajul trebuie să preceadă şi să urmeze oricărei mişcări de masaj. Are un efect calmant asupra persoanelor nervoase şi combate oboseala prin activarea circulaţiei în ţesuturi şi mai ales în muşchi. Prin efleuraj se pun în circulaţie substanţele toxice care produc oboseala şi se măreşte debitul sîngelui oxigenat încărcat cu substanţe nutritive.

Frămîntatul sau petrisajul este o mişcare activă care se poate executa, în funcţie de regiunea unde se aplică, prin apăsări, stoarceri, ridicări, apucături sau ciupiri:

— pentru regiunile plate şi întinse, ca spatele, se ridică între degete şi rădăcina mîinii (extremitatea dintre încheieturi a podului palmei) o cută de ţesuturi care este stoarsă şi frămîntată;

— pe membre se aplică un frămîntat « în cerc » sau « şerpuit »;

— în regiunea abdominală, cînd avem o infiltraţie cu grăsime, se aplică frămîntare « în val », adică o mişcare de aducere înainte şi înapoi a cutei de grăsime, de frecare reciprocă a maselor de grăsime, şi de frămîntare.

Frămîntatul are o acţiune stimulatorie nu numai asupra porţiunii frămîntate, ci se transmite în undă spre capetele fibrei musculare. Prin frămîntare, muşchii şi celelalte ţesuturi devin mai mobile, mai elastice. Asupra nervilor frămîntatul are acţiune excitantă.

Fricţiunea este înrudită cu frămîntatul şi efleurajul. Se execută într-un singur sens, liniar, cu mişcare de du-te-vino, circular, în zig-zag etc. Se execută cu degetele, palma întreagă sau pumnul.

Percuţia sau *baterea* constă într-o serie de lovituri (şocuri) de intensitate şi rapiditate variabilă. Ele pot fi executate cu pulpa degetelor (pălmuiri), cu dosul mîinii, avînd degetele puţin îndoite şi cu marginea cubitală (muchea) a mîinii (tocatul).

Mîinile lucrează alternativ într-un ritm regulat şi sacadat.

Vibraţiile sînt mişcări oscilatorii ritmice combinate cu presiuni intermitente. Ele se execută cu pulpa degetelor provocînd oscilaţii scurte şi rapide care se numesc vibraţii punctate. Execuţia, cu toată faţa palmară a degetelor sau cu mîna întreagă, provoacă oscilaţii lente şi lungi care se numesc vibraţii plane. Această mişcare trebuie să fie foarte puţin perceptibilă ochiului dar resimţită de persoana asupra căreia trebuie executată.

Cernutul se execută pe membre, cu ambele mîini aplicate transversal pe lungimea membrului. Degetele îndoite prind de jos în sus masa

cărnoasă şi se mişcă procedînd ca la cernutul cu sita. Are efect relaxant şi descongestionant.

Scuturăturile diferă ca formă şi efect după regiunea pe care sînt aplicate. Scuturatul degetelor mîinii sau ale picioarelor se execută fie cu o mînă aplicată căuş, fie cu ambele mîini aplicate de-o parte şi de alta a extremităţilor membrelor, la nivelul degetelor. Scuturarea membrelor superioare şi inferioare se execută la sfîrşitul masajului regiunii respective. Mîinile şi picioarele se prind de degete, respectiv de călcîi şi se scutură cu vioiciune de cîteva ori, de sus în jos şi lateral. Se execută în acelaşi timp şi o uşoară tracţiune.

Scuturatul suprafeţelor mai mari se execută aplicînd ambele mîini pe suprafaţa respectivă şi imprimînd o mişcare de scuturare fără deplasarea palmelor. Procedeul este relaxant şi descongestionant.

Presiunile sau apăsările, de exemplu, la masajul spatelui, se execută cu palmele întinse sau cu pumnul strîns, cu mîinile la acelaşi nivel de o parte şi de alta a coloanei vertebrale.

Tensiunile sau tracţiunile se exercită combinate cu scuturatul la nivelul articulaţiilor. Pentru a le executa, o mînă apucă articulaţia pe deasupra, iar cealaltă pe dedesubt şi se aplică tracţiuni repetate în toate sensurile, dar mai ales în lungime. Metoda e aplicată frecvent la degetele mîinii şi ale piciorului. Dacă tracţiunile provoacă dureri, nu vor mai fi continuate. Manipularea trebuie să fie vie, dar nu brutală.

Masajul general trebuie să dureze 20—35 minute, deoarece se execută pe cel puţin zece regiuni ale corpului. Fiecare regiune va fi masată timp de 2 pînă la 5 minute. Timpul va fi mai lung pentru regiunile în care s-a instalat celulita.

Înainte de masaj, regiunile asupra cărora se aplică vor fi unse cu lapte Nivea, ulei de parafină, o cremă grasă sau talc. Se recomandă persoanelor care întrebuinţează zilnic talcul, ca cel puţin o dată pe săptămînă să întrebuinţeze un produs gras pentru a reda supleţea epidermei.

Se masează cca 30 de minute, totdeauna în sensul circulaţiei venoase (către inimă) gîtul de sus în jos, membrele de jos în sus. La încheie-

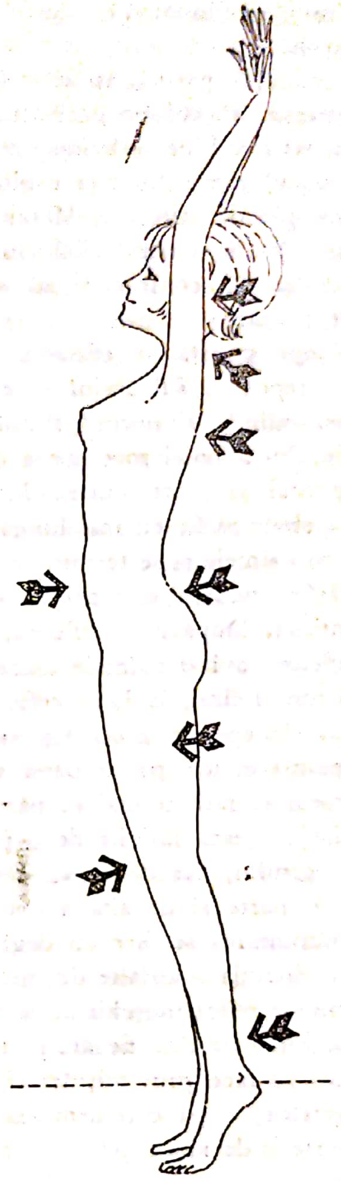


Fig. 7.11. Zone de instalare a celulitei

turile braţelor şi ale picioarelor se vor evita mişcări mai puternice, aplicîndu-se numai uşoare efleuraje.

Masajul gîtului. Se începe cu un efleuraj al părţilor laterale, de la urechi spre umăr, în primul rînd cu ambele mîini deodată (palma stîngă a maseurului pe partea dreaptă a pacientului şi palma dreaptă pe partea stîngă), apoi cu ambele mîini alternativ de la gît spre umăr. Se continuă cu fricţiuni circulare în aceeaşi direcţie, urmate de frămîntări ale muşchilor de

la baza gîtului spre umăr şi fricţiuni ale încheieturii umărului.

Pentru masajul parţial în această regiune, nu este necesar să culcăm pacientul, deoarece se poate masa mai bine aşezîndu-l pe un taburet. La masajul părţii din faţă a gîtului se va evita zona glandei tiroide. Masajul gîtului, aplicat mai ales la sfîrşitul zilei cînd muşchii sînt de multe ori contractaţi, dă o senzaţie plăcută de uşurare.

Masajul cefei constă în efleuraj, frămîntat, fricţiuni şi tapotări. Efleurajul se execută de sus în jos, mîinile alunecînd simultan de o parte şi de alta a liniei mediane a cefei, pînă la baza gîtului şi peste umeri. Mişcarea de alunecare trebuie să fie cît mai lungă, de aceea ea începe cu palmele şi se termină cu degetele, care se răsfiră pentru a cuprinde o regiune cît mai întinsă. După acest efleuraj lateral se face un efleuraj avînd palmele aşezate în sus, iar încheietura mîinii, la baza cefei. Mişcarea de alunecare începe de la ceafă şi se continuă cu toată palma în jos, pe coloana vertebrală.

Frămîntatul se face numai în părţile de jos ale gîtului. Se aşează mîinile de o parte şi de cealaltă a gîtului, iar degetele, răsfirate, se fixează de o parte şi de alta a coloanei vertebrale. Frămîntarea se face cu degetele mari, în sus şi în direcţia celorlalte degete. Se apucă apoi cu ambele mîini muşchii de la baza gîtului şi se frămîntă pe rînd fiecare parte.

Fricţiunea se face prin mişcări circulare cu pulpa degetelor, după care urmează un tocat fin de o parte şi de alta a cefei. Se termină cu un efleuraj.

Masajul umerilor se face prin apucarea muşchilor cu ambele mîini, lateral şi se frămîntă. Se începe şi se termină cu un efleuraj.

Masajul membrelor superioare începe de la încheietura mîinii.

Pentru antebraţ, se aplică frămîntări, fricţiuni circulare şi efleuraje. Pentru braţe, în afară de petrisajul bicepsului şi efleuraje, se poate aplica şi rulatul muşchilor. Stînd în spatele pacientului, maseurul prinde braţul între palme şi face mişcări inverse cu palmele, rulînd braţul între ele. La toate mişcările pentru braţe se evită regiunea subţiorii (axilară).

Masajul spatelui. Pacientul se culcă cu braţele îndoite şi palmele în jos, sub frunte. Se fac efleuraje şi fricţiuni circulare în jurul omoplaţilor, după care se aplică, pe toţi muşchii care sînt în jurul coloanei vertebrale, efleuraje profunde de sus în jos, începînd cu regiunea lombară pînă la gît. Urmează fricţiuni circulare cu ambele mîini în direcţii opuse, începînd de la coloana vertebrală spre coaste, care se continuă cu tocături şi apoi, cu presiuni de o parte şi de alta a coloanei vertebrale.

Masajul muşchilor intercostali se face cu degetele răsfirate ca dinţii unui pieptene. Fiecare deget este aşezat pe un spaţiu intercostal.

Masajul feselor şi şoldurilor are ca scop înlăturarea depozitelor adipoase. Se aplică ciupituri, petrisaj, fricţiuni, tapotamente.

Masajul membrelor inferioare este indicat în combaterea oboselii musculare sau a edemelor (umflături), produse de o staţionare mai îndelungată în picioare. Dacă pacientul are varice, se vor aplica efleuraje uşoare. Se începe cu efleuraje uşoare de la gleznă şi se continuă pe coapse pînă la fese. Se pot aplica orice fricţiuni circulare şi fricţiuni ale tălpii piciorului, urmate de frămîntatul gambei şi de un efleuraj.

Pentru masajul coapsei şi al şoldului pacientul este culcat pe o parte (lateral), cu genunchiul din aceeaşi parte puţin îndoit. Masajul se face pe ambele părţi. Cum în aceste locuri se aşează depozite adipoase şi celulitice, se poate insista cu petrisaje şi fricţiuni, precedate şi urmate de efleuraj.

Masajul decolteului se face prin efleuraje, cu ambele mîini, începînd de la stern spre umeri, urmate de fricţiuni la încheietura braţului şi, în special, acolo unde se fac depozite adipoase (în cazul femeilor, deformări produse de sutiene prea strînse sau prost croite). Se evită regiunea subsuorii.

Masajul sînilor se face numai prin efleuraje şi fricţiuni uşoare în jurul sînilor, cu atenţie, fără mişcări brutale traumatizante.

Masajul toracelui se face cu efleuraje şi fricţiuni, începînd de la stern spre părţile laterale.

Masajul abdomenului va fi evitat dacă acesta este dureros. Masajul începe din regiunea subombilicală, în sus, apoi, din aceeaşi regiune, în lături. Efleurajul se poate face parţial, în fiecare

din aceste sensuri sau combinat, îndreptîndu-se mai întîi în sus, apoi lateral și în jos.

Frămîntatul se face numai cînd peretele abdominal este infiltrat cu grăsime. Cutele de grăsime se apucă între două degete și se frămîntă insistent.

Fricțiunea se aplică cu podul palmei și cu rădăcina mîinii, circular, în jurul ombilicului, în cercuri mai mari și mai mici.

Tocatul se face ușor, cu vîrful degetelor și se termină prin efleuraj.

Acest masaj previne sau tratează infiltrația cu grăsime a țesuturilor și stimulează funcțiunile organelor din cavitatea abdominală.

Masajul coapselor începe cu un efleuraj lung, de la genunchi în sus, apucînd coapsa cu mîinile de o parte și de cealaltă (ca într-o brățară). Dacă persoana nu prezintă varice, se recurge la frămîntări, rulări, tocări, ciupituri. Dacă prezintă varice, se fac numai efleuraje și ușoare fricțiuni.

Masajul genunchiului începe cu netezire, apoi ciupit, frămîntat, cernut și se încheie cu efleuraj. Este utilizat mai ales pentru înlăturarea depozitelor de grăsime și celulită.

Masajul gambei se execută îndoind puțin piciorul pacientului cu talpa sprijinită. Se masează în special mușchii anteriori ai gambei și gleznei. Pe creasta tibială se fac numai efleuraje ascendente.

Masajul labei piciorului se începe prin masarea și scuturarea fiecărui deget, urmat de efleuraje și fricțiuni pe partea dorsală a labei piciorului și fricțiuni pe călcîi. Pentru înmuierea țesutului îngroșat, se recomandă masarea piciorului, după baie, cu cremă.

Acestea sînt cîteva noțiuni de masaj necesare celor care doresc să aplice un masaj în familie pentru a evita, din cauza lipsei cunoștințelor tehnice, riscul de a face mai mult rău decît bine. În orice caz, este preferabil, ca această operațiune să fie făcută de o persoană de specialitate.

Efectele masajului. Masajul are multiple efecte locale și generale. Printre efectele locale mai importante se pot menționa:

— întreținerea igienică a pielii datorită înlăturării celulelor moarte (efect mecanic);

— activarea circulației sanguine și limfatice locale (hiperemie locală) manifestată prin încălzirea și înroșirea tegumentului, urmată de o creștere a schimburilor nutritive celulare și a aportului de oxigen;

— impiedicarea depunerii surplusului de grăsime în țesutul celular subcutanat;

— calmarea sistemului nervos periferic, care duce la o relaxare și destindere necesară sănătății și esteticii tegumentare (efect sedativ);

— tonicizarea musculaturii striate și netede, precum și a elementelor elastice, în special din țesutul conjunctiv de susținere a dermei. Datorită acestui fapt masajul este utilizat în combaterea hipotoniei musculare;

Printre efectele generale ale masajului se pot menționa:

— stimularea considerabilă a circulației superficiale și indirect, în măsură mai mică, a circulației profunde, cînd masajul se aplică asupra unei suprafețe mai întinse;

— stimularea funcțiunilor aparatului respirator, ceea ce determină o mai bună oxigenare a organismului;

— calmarea sistemului nervos central prin mecanism reflex, datorită stimulilor plecați de de la receptorii cutanați. Desigur, aplicarea unui masaj intensiv are un efect contrar de excitație;

— masajul are un efect de dezintoxicare, după oboseală fizică sau psihică, prin contribuția lui la eliminarea substanțelor toxice ce rezultă din activitatea celulelor musculare și nervoase.

b. AUTOMASAJUL

Există exerciții de automasaj pe care fiecare dintre noi ar trebui să le facă zilnic.

Automasajul corpului se face ușor și progresiv, fără violență, sensul mișcărilor fiind același ca la masaj, adică în sensul curentului venos spre inimă. Pentru controlul mișcărilor, automasajul se va face eventual, în fața unei oglinzi. Corpul trebuie să fie relaxat. Membrele inferioare vor fi mai ridicate cînd se trece la masarea lor pentru a ușura circulația sanguină.

Seara este necesar un masaj al pielii capului și un ușor masaj facial după demachiat.

Automasajul feței (pl. 7.1) este indicat numai pe un ten curat, demachiat în prealabil, și care nu prezintă pustule datorită acneii. Automa-

sajul făcut pe un ten necurățat în prealabil are ca rezultat pătrunderea impurităților în piele, iar pe un ten cu pustule duce la întinderea infecției.

Se strînge părul cu ajutorul unei fețe elastice, după care se demachiază fața conștiincios și se aplică o loțiune tonică.

Masajul se va face cu mișcări ușoare folosind o cremă adecvată naturii tenului: cremă grasă, la ten uscat și cremă de zi, la ten gras. Pentru a face să pătrundă crema în piele, ajutăm alunecarea mîinilor, înmuind degetele în ulei de porumb sau de parafină. În cazul în care folosim crema de zi, se înmoaie degetele în apă minerală sau infuzie de mușețel. Se demachiază și gîtul, care trebuie îngrijit ca și tenul. Apoi, crema indicată pentru masaj se repartizează pe față cu ușoare mișcări ascendente. Masajul se execută în următoarea ordine:

— efleuraj ascendent al frunții de la sprîncene spre păr, mîinile lucrînd alternativ;

— fricțiuni circulare ale frunții, cu ambele mîini simultan. Mișcările se fac cu pulpa degetului mijlociu și inelar începînd de la rădăcina nasului, pe frunte, pînă la tîmple;

— efleuraj ascendent pe frunte începînd de la creasta nasului;

— fricțiuni circulare pe regiunea ridurilor «laba gîștei» urmate de efleuraj circular pe pleoape. Se începe de la colțul extrem al ochiului pe pleoapa inferioară, spre colțul intern și de aici, pe pleoapa superioară. În timpul acestei mișcări se susține sprînceana;

— fricțiuni circulare pe aripile nasului pînă la rădăcina nasului, continuate cu un efleuraj al crestei nasului dinspre vîrf spre rădăcină (pl. 7.2).

— efleuraj glisat, cu două degete, pe fiecare parte a feței, de la colțurile gurii întredeschise spre tîmple. Se continuă în această direcție cu mișcări circulare;

— presiuni pe obraji, cîte 3 apăsări, începînd de la bărbie spre urechi, de la colțul gurii spre tîmple, și de la aripile nasului spre tîmple;

— fricțiuni circulare pe mușchii obrazului; se îndepărtează degetele arătătoare și medii după care se apucă, în primul rînd bărbia și apoi gura, între cele două degete ca o foarfecă, și se execută, alternativ, cu ambele mîini, un efleuraj glisat spre părți (foarfeca bărbiei și a gurii);

— tapotarea energică, alternativă a bărbiei și a obrajilor cu dosul mîinilor, urmată de un efleuraj cu ambele palme simultan, sub forma unei mișcări de alunecare ca o mîngîiere, începînd de la bărbie spre tîmple;

— ciupituri ușoare ale obrajilor, în linie ascendentă, de la bărbie spre urechi și de la colțul gurii spre tîmple, urmate de aceeași mișcare de efleuraj.

Automasajul gîtului (pl. 7.3.) începe cu masajul părților laterale ale gîtului. Mîna opusă zonei gîtului care se masează va executa o mișcare de efleuraj și fricțiuni circulare, începînd din spatele urechii pînă la extremitatea claviculei, după care urmează o ciupire glisată, ușoare mișcări de petrisaj, și se termină cu efleuraj. Se masează apoi de la bărbie spre baza gîtului, cu ambele mîini, evitîndu-se apăsarea regiunii tiroidiene, prin aplicarea unui efleuraj urmat de ciupituri și se încheie cu un ușor efleuraj.

Automasajul membrelor superioare se execută folosind alternativ ambele brațe. Brațul de masat se ridică pentru a ușura efectuarea masajului. Se începe cu un efleuraj pe regiunea anterioară a antebrațului, de la primele falange spre cot, urmat de ciupituri, frămîntat și iarăși efleuraj. Se continuă cu un efleuraj pe regiunea internă a antebrațului. Urmează un efleuraj și frămîntări de la cot spre umăr, efleuraj longitudinal, efleuraj brățară, în așa fel ca la sfîrșitul mișcării degetul mare să se găsească în axilă. După acestea se aplică un efleuraj pe partea internă a brațului urmat de fricțiuni, tapotări și efleuraj pe regiunea anterioară a brațului.

Automasajul membrelor inferioare (pl. 7.4 și 7.5.). Se așază. gamba pe piciorul opus (picior peste picior) Masajul labei piciorului se începe cu efleurajul fiecărui deget, cu mișcări circulare la încheieturile acestora. Se continuă cu un efleuraj lent și puternic cu pumnul închis pe talpă, pînă la călcii, urmat de masajul tălpii și un efleuraj deasupra piciorului, pînă la glezne. După aceea urmează un efleuraj și o fricțiune a tendonului lui Achile făcută cu degetul mare și arătător, pumnul fiind strîns (pl. 7.5, a.).

La gleznă unde se pot forma depozite adipoase și celulitice se aplică frămîntarea îndelungă și fricțiunea brățară.

În regiunea gambei se începe cu efleuraje urmate de tocat (pl. 7.5, b.), cernut și rulatul (pl. 7.5, c.) regiunii anterioare. Același lucru pentru regiunea posterioară, adăugînd tapotări pentru partea internă. Se termină cu efleuraj (pl. 7.5, d.).

Genunchiul este predispus mai mult decît glezna să capete un înveliș adipos și celulitic. Se aplică ciupituri, presiuni, frămîntări precedate și urmate de un efleuraj.

Coapsa este un loc unde găsim de predilecție depozitele adipoase și celulitice. Masajul se efectuează cu aceleași mișcări utilizate și la masajul genunchilor și al șoldurilor: efleuraj, frămîntat (pl. 7.5, e.), rulări, fricționări, ciupituri și iarăși efleuraje.

Asupra regiunii fesiere se aplică frămîntări, fricțiuni și efleuraje corespunzătoare.

La șolduri, scopul automasajului este înlăturarea depozitelor adipoase și celulitice. Se începe cu un petrisaj cu ambele mîini urmat de cîteva tapotări cu dosul palmei și un efleuraj de la talie în jos.

Automasajul umărului se începe cu efleuraj, după care se frămîntă umărul de la braț spre claviculă, în toate sensurile și se sfîrșește tot cu un efleuraj.

Automasajul spatelui începe cu un efleuraj aplicat cu dosul palmei începînd din regiunea lombară spre omoplați. Urmează o fricțiune de la stînga la dreapta, începînd de la fese spre talie (pl. 7.6).

Automasajul abdomenului se execută aplicînd un efleuraj circular în sensul acelor de ceasornic, urmat de ciupituri, fricțiuni, încheiate tot cu un efleuraj.

Automasajul mîinilor îmbunătățește circulația și întreține supletea articulațiilor și a epidermei (pl. 7.7).

La început, acest automasaj va părea obositor pentru mîna care-l practică, deși el contribuie la fortificarea ei.

Se aplică pe mîini o cremă hrănitoare prin mișcări ușoare (efleuraje — pl. 7.7, a.), după care se strînge încheietura mîinii stîngi cu mîna dreaptă, cu o brățară și se fac mișcări circulare în ambele sensuri. La fel se procedează și cu cealaltă mînă (pl. 7.7, b).

Cu coatele pe masă, se masează apoi din vîrful fiecărui deget pînă spre încheietura mîinii, ca și cum s-ar dori să se introducă mîna într-o mănușă strîmtă (pl. 7.7, c).

Apoi, se strînge pumnul drept și se introduc pe rînd, degetele mîinii stîngi în pumnul strîns, imprimînd degetelor o mișcare de torsiune (pl. 7.7, d), după care se apucă vîrful fiecărui deget cu degetele mîinii opuse și se face un masaj circular spre încheietură (pl. 7.7, e), insistînd asupra articulațiilor (pl. 7.7, f).

Se așază mîna pe masă cu palma în sus și cu pumnul mîinii opuse, se fac cîteva presiuni.

Mișcările de masaj ale mîinilor se pot continua pînă la cot, căci deseori pielea antebrațului este foarte uscată, Coatele, trebuie zilnic masate cu mișcări circulare, folosind o cremă de mîini.

La automasaj ca și la masaj, atmosfera de liniște contează foarte mult pentru relaxarea organismului. Este bine să nu se facă întreruperi în timpul masajului. Acest masaj are efecte tonice asupra mușchilor, activează circulația, împiedică depunerea de grăsime și ajută la absorbția cremei.

c. APARATELE UTILIZATE PENTRU ÎNGRIJIREA ESTETICĂ A CORPULUI

Printre aparatele cele mai curent utilizate pentru îngrijirea estetică a corpului, menționăm:

Vibromasajul, aparat pentru masaj vibratoriu care are ca efect activarea circulației, înlăturarea depozitelor adipoase și celulitice și relaxarea întregului organism.

Supernemectronul, aparat care folosește acțiunea curenților interferențiali de joasă frecvență. Se produc contracții musculare ritmice, deci o gimnastică a mușchilor, cu scopul de a menține sau a îmbunătăți tonusul lor și elasticitatea pielii. Tratamentul se face sub formă de cură. Această cură se stabilește de la un caz la altul, după necesități. În general, se aplică 30 de ședințe (cîte 3 pe săptămînă). Dacă rezultatele obținute sînt satisfăcătoare, se recomandă cîte o ședință săptămînal pentru întreținere.

Scanned with OKEN Scanner

Sanozonul, aparat care întrunește efectele Saunei, cu efectele ozonului și acidului carbonic. Sanozonul se prezintă sub forma unui dulap în care se face baie cu aburi, persoana fiind așezată pe un scaun, cu capul afară din baie, la aer. Ședința se termină cu un duș de apă simplă sau de plante, sau cu o spălare la 18—22°C. Baia are efecte dezintoxicante și tonice.

Activator, aparat care masează cu ajutorul unor ventuze aspiratoare. Masajul produs are efect asupra depozitelor de grăsime și celulită.

d. ÎNGRIJIREA MÎINILOR

Mereu active, mîinile spală, curăță, gătesc, cos, scriu etc. Ca și restul corpului ele sînt protejate de un strat ușor de sebum secretat de glandele sebacee care le împiedică să se usuce. Utilizarea săpunului de rufe, detergenților, sodei duce cu timpul la ridarea mîinilor, de aceea este necesar să fie cunoscute cîteva sfaturi simple și practice pentru îngrijirea și întreținerea lor:

— mîinile se spală cu un săpun cît mai neutru posibil, după care se clătesc cu apă rece;

— mîinile se ung cu o cremă de mîini, după fiecare spălat, cel puțin de două ori pe zi;

— pentru a înlătura mirosul de ceapă, usturoi, se fricționează bine cu zaț de cafea; pentru înlăturarea mirosului de pește se freacă cu oțet, se clătesc cu apă și se fricționează cu apă de colonie;

Înlăturarea petelor de pastă de stilou (pix) se face cu spirt; a petelor de nicotină cu apă clorată, iar a celorlalte pete, oricare ar fi originea lor cu apă oxigenată sau cu lămîie;

— protejarea mîinilor, în majoritatea treburilor gospodărești, se poate face cu mănuși de cauciuc, sau cu mănuși vechi de piele;

— împotriva transpirației mîinilor (hiperhidroza palmară) care se observă mai ales la persoanele emotive, se recomandă spălarea cu apă caldă și săpun, după care se aplică un amestec de: formol — 10 g, tinctură benzoe — 10 g — 500 g, apă de roze, sau badijonări cu sulfat de chinină 1% în alcool 70°. În același scop, se pot fricționa zilnic cu infuzie de cimbru;

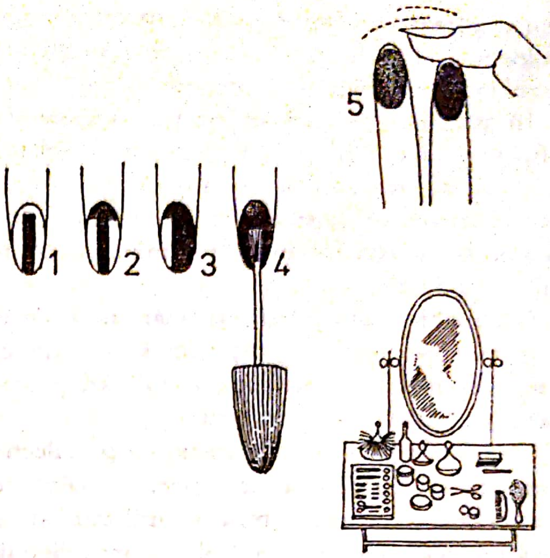


Fig. 7.12. Lăcuirea unghiilor

— pielea mîinilor își păstrează suplețea muindu-se, o dată pe săptămînă, în ulei cald 20 minute; gimnastica și masajul sînt la fel de importante pentru a le menține grația și suplețea;

— pentru albire după muncile gospodărești, mîinile se masează cu o pastă preparată dintr-un cartof fiert amestecat cu o linguriță de glicerină și zeamă de la o jumătate de lămîie; această pastă se păstrează cîteva zile.

Unele exerciții și deprinderi au rol important în accentuarea mișcărilor armonioase ale mîinilor. Astfel, un obiect mic se apucă cu degetul mijlociu și cu cel mare. Liniile mîinii vor părea în felul acesta mai fine, mai elegante.

E bine să se facă cu perseverență, deasupra unei mese, exerciții de mișcare a degetelor ca și atunci cînd se cîntă la pian, sau să se apuce și să se strîngă puternic cu mîinile marginile mesei.

Pentru exersarea musculaturii degetelor se îndoaie un jurnal în două și se rupe, ținîndu-l cu amîndouă mîinile. Se repetă încercarea cu jurnalul îndoit în patru sau în opt.

Pentru menținerea supleței încheieturilor se fac exerciții de scuturare a mîinilor în toate părțile.

Se strînge bine pumnul, se desface repede și se întind cît mai mult degetele răsfirate.

Este bine ca manichiurista să facă un masaj cu o cremă hrănitoare.

Scanned with OKEN Scanner

A CUNOAȘTE TEMEINIC ORGANISMUL BOLNAV

Aplecați pe dosare, medicii se străduiesc să stabilească un diagnostic. Înaintea lor se aliniază cifre cu analizele sîngelui, umorilor și secrețiilor, precum și formule matematice, radiografii, curbe fiziologice etc. N-ar putea mai întîi să examineze bolnavul, să-l interogheze, să-l observe sub diversele aspecte și apoi, în al doilea rînd, să indice tehnicienilor cercetările care trebuie făcute și, în fine, să compare rezultatele acestor cercetări cu indicațiile date de clinică?

Contemporanii noștri, stupefiați de descoperirile care se succed fără întrerupere în domeniul investigațiilor și tratamentului bolilor, comit eroarea de a considera medicina ca o știință egală cu fizica și chimia... Medicina însă n-are ca scop să rezolve probleme abstracte, ea tratează probleme umane, care sînt esențial variabile de la caz la caz, pentru că fiecare individ are posibilitatea sa, ereditatea sa, trecutul său, un comportament fiziologic care nu-i identic cu al altuia, sensibilitatea psihică particulară modului individual de viețuire; medicul nu are în față o mașină umană, ci o ființă umană.

după PASTEUR VALÉRY RADOT

8. MEDICINA ÎN FAMILIE

> Viaţa e scurtă, arta e lungă; ocazia e de o clipă, experienţa înşelătoare, judecata anevoioasă. E nevoie nu numai ca medicul însuşi să facă ce trebuie făcut, ci şi bolnavul şi cei ce se găsesc în jurul lui să conlucreze.
>
> HIPOCRAT

8.1. CORPUL OMENESC

Organismul uman ca şi toate organismele superioare constituie un adevărat mozaic multicelular. Scăldate continuu intr-o substanţă intercelulară, celulele duc o existenţă complexă de autonomie şi interdependenţă funcţională.

Printr-o îndelungată evoluţie, apreciată azi la peste 40.000.000 ani, din fiinţele vii unicelulare microscopice şi autonome ale mediului acvatic, în care probabil a început viaţa, au derivat organismele pluricelulare.

Nevoia de apă a oricărei celule vii şi raportul aproape egal între sărurile existente în sînge şi cele din apa de mare atestă îndepărtata origine acvatică — marină — a vieţii.

Celulele sînt de diferite tipuri. Unele sînt mobile (ca globulele sîngelui) altele, fixe (cum sînt celulele ţesutului epitelial). Celulele de acelaşi fel sînt organizate în asociaţii celulare, formînd ţesuturi: muscular, nervos, epitelial, osos etc.

Ţesutul epitelial formează un înveliş continuu la suprafaţa pielii sau a mucoaselor. Rolul acestui ţesut este foarte variat: de protecţie, de absorbţie a substanţelor chimice rezultate din digestia alimentelor sau de secreţie.

Ţesutul conjunctiv, cu rol de legătură, răspîndit în întreg corpul, este fibros — în tendoane, elastic — în piele sau vene şi artere, dur — în oase etc.

Ţesutul muscular este alcătuit din celule alungite, constituind fibrele musculare şi asigură motilitatea atît la nivelul viscerelor cît şi al aparatului locomotor.

Ţesutul nervos este format din neuroni, celule de formă şi dimensiuni variabile, dar cu o serie de caractere şi funcţii comune. Ţesuturile îşi pot combina funcţiile: muşchii sînt compuşi din ţesut conjunctiv, muscular şi sînge, iar oasele din ţesut osos, fibros, elastic şi sînge. Mai multe ţesuturi se asociază pentru a alcătui un organ, unitate funcţională cu atribuţii bine determinate (ochiul, urechea, gura, inima, stomacul, ficatul etc.). Totalitatea organelor care au o structură asemănătoare constituie un sistem (nervos, muscular, osos etc.), iar ansamblul organelor care îndeplinesc acelaşi rol în organism, formează un aparat (circulator, respirator, digestiv, locomotor, excretor etc.).

Schematic, corpul omenesc este alcătuit din: cap — cu cavitatea craniană şi masivul facial —, trunchi — cu cavitatea toracică, abdominală şi pelviană —, precum şi din membrele superioare şi inferioare.

Corpul omenesc îşi îndeplineşte funcţiile prin consumarea unei cantităţi de energie obţinută sub diverse forme din mediul înconjurător. Tegumentele, aparatul respirator şi cel digestiv stabilesc contactul şi schimburile permanente ale organismului cu mediul ambiant. Aparatul circulator — prin marea şi mica circulaţie — asigură înlocuirea substanţelor energetice necesare la nivelul organelor şi ţesuturilor, precum şi transportul resturilor de substanţe, adesea toxice, care rezultă din complexele procese de transformare de la nivelul celulelor.

Scanned with OKEN Scanner

Paralel cu eliminarea, la nivelul rinichilor, a diferitelor resturi minerale și organice existente în sînge, sub formă de urină, procesele de epurare se efectuează și pe alte căi: eliminarea reziduurilor gazoase (a bioxidului de carbon și vaporilor de apă rezultați din arderile tisulare) are loc la nivelul suprafeței alveolelor pulmonare.

Circulația sanguină realizează echilibrul umoral și funcțional prin vehicularea substanțelor hormonale secretate de glandele cu secreție internă (hipofiza, tiroida, suprarenale, ovare etc.). Acest echilibru este asigurat concomitent și prin activitatea complexă a sistemului nervos central și periferic.

Cunoașterea propriului nostru organism, măcar în linii mari, trebuie să constituie o preocupare pentru fiecare.

CORPUL NOSTRU ÎN CIFRE

— Omul actual a apărut pe pămînt acum peste un milion de ani.

— Corpul omenesc este compus din circa 50 mii de miliarde de celule.

— Cele mai mici celule ale corpului pot avea a 200 000 parte dintr-un mm.

— Cele mai mari celule ale corpului uman ajung la limita vizibilității cu ochiul liber.

— Înălțimea corpului unui bărbat (adult, proporționat) este în medie de $7\frac{1}{2}$ ori înălțimea capului.

— Aceeași înălțime este egală cu lungimea membrelor superioare măsurate de la o extremitate la alta, cînd sînt complet întinse.

— Lungimea trunchiului este egală cu de 3 ori cea a capului, lungimea brațului și a antebrațului este egală cu de 3 ori lungimea miinii (palma cu degetele), iar lungimea coapsei și a gambei este egală cu de 3 ori lungimea piciorului (talpa cu degetele).

— La noul născut și copil proporțiile între părțile corpului diferă: de la naștere și pînă la vîrsta adultă capul se dublează în lungime, trunchiul devine de 3 ori mai lung, brațul, de 4 ori, gamba, de 5 ori.

— Corpul omenesc este compus din oxigen (62,43%), carbon (21,15%), azot (13,10%), hidrogen (9,86%), calciu (1,90%), fosfor (0,95%) și diverse microelemente (0,61%).

— Un corp de 70 kg conține în diverse procente: potasiu, iod, fluor, fier, cintărind împreună circa 500 g.

— Greutatea medie a diferitelor organe este: mușchii 30,600 kg, scheletul 11,300 kg, ficatul 1,600 kg, creierul 1,400 kg, plăminii 1,175 kg, splina 1,170 kg, inima 0,300 kg, rinichii 0,300 kg, sîngele 4,500 kg, grăsimea 9,800 kg.

— Apa din corp cîntărește 45 litri, în următoarele proporții: ochii 98%, creierul 78%, inima 75%, mușchii 75%, țesutul ficatului 61%, scheletul 50%.

— Cantitatea de grăsime a unui om de 70 kg este echivalentă cu cea dintr-o duzină de lumînări.

— Pînă la vîrsta de 70 ani, omul doarme 28 de ani; vorbește 13 ani; mănîncă 6 ani.

— Cu căldura degajată de corpul nostru într-o oră s-ar putea fierbe 4 litri de apă.

— Cu electricitatea (statică) din corp s-ar putea teoretic duce pînă la incandescență un bec de 25 wați timp de 3 minute.

— Mușchii produc 50% din căldura necesară menținerii temperaturii corpului la valoarea constantă.

— Ficatul este un adevărat «calorifer» al corpului, el produce căldură permanentă, încălzind cu +2 pînă la +2,5°C sîngele ce trece prin el.

8.2. IGIENA ȘI MEDIUL AMBIANT

8.2.1. ÎMBRĂCĂMINTEA

Îmbrăcămintea constituie, după locuință, un al doilea microclimat, care menține o temperatură foarte apropiată de cea a corpului, la circa 30—31° (cu mici variații). Grație «mantalei de aer» existente în spațiile intervestimentare, asociată cu o porozitate medie a hainelor, de circa 80%, ea funcționează pe principiul izolatorilor termici.

Rolul îmbrăcămintei este deosebit de important, deoarece ea menține constantă temperatura proprie a corpului împotriva variațiilor atmosferice excesive.

În același timp, veșmintele permit funcțiile excretorii ale pielii (transpirația) și absorb excesul de umezeală a corpului, iar prin diversitatea materialelor și formelor împodobesc corpul punînd în valoare sau accentuînd liniile sale frumoase, ascunzîndu-i defectele.

Condițiile pe care trebuie să le îndeplinească îmbrăcămintea sînt destul de numeroase:

— să fie moale și ușoară, comodă, largă, să nu stînjenească funcțiile musculare, mișcările respiratorii, circulația sîngelui sau activitatea organelor aparatului digestiv. În acest sens, se va evita purtarea centurilor, jartierelor, corsetelor strînse, dăunătoare motilității intestinale și circulației sanguine periferice;

— să corespundă sezonului în care e purtată pentru a evita îmbolnăvirile (răceli, transpirații etc.);

— să mențină uniformă temperatura corpului printr-o alegere judicioasă a țesăturilor și a culorilor care reflectă sau absorb razele calorice;

— să fie compusă din mai multe obiecte vestimentare pentru a asigura existența straturilor de aer (rău conducătoare de căldură);

— să fie permeabilă, bine aerată, suficient de poroasă (incomplet izolantă) pentru a asigura funcțiile de respirație cutanată (schimburi gazoase de oxigen și bioxid de carbon) și de excreție a pielii. Circulația aerului este stînjenită de hainele de piele sau de cauciuc;

— să nu producă leziuni ale pielii, datorită țesăturii aspre, sau a materialelor sintetice (reacții alergice — erupții);

— atît veșmintele exterioare cît și lenjeria, să fie permanent curate și schimbate frecvent (după eforturi fizice, căldură excesivă, înaintea culcării etc.);

— să fie strict personală: lenjeria, pălăria, hainele, încălțămintea;

— să slujească în primul rînd igienei, sănătății corpului și confortului și numai în al doilea rînd convențiilor stabilite de modă (să fie utilitară, dar să facă și o impresie plăcută, să nu deformeze corpul, să aibă o « notă personală », adaptîndu-se la genul, vîrsta și ocupația individului).

Îmbrăcămintea trebuie periată zilnic, scuturată de praf cu o perie tare, aspirator, nuielușă fină în fața ferestrelor deschise, pe balcon, în nici un caz în interiorul locuinței. Lenjeria de corp să fie schimbată sau spălată cel puțin de 2 ori pe săptămînă ori zilnic dacă e posibil. Rufele purtate timp de o săptămînă se murdăresc așa de mult încît cîntăresc cu circa 100 g mai mult decît atunci cînd au fost îmbrăcate.

Încălțămintea. Încă din copilărie trebuie acordată o atenție deosebită pentru a evita deformarea picioarelor, igiena fiind preferată eleganței.

Încălțămintea trebuie să îndeplinească unele condiții esențiale:

— să fie flexibilă pentru ca piciorul să se poată îndoi nestînjenit;

— să folosească la maximum « spațiul util » al dimensiunilor, permițînd mișcarea normală, prin evitarea vîrfurilor foarte ascuțite care înghesuie degetele, a pantofilor strîmți sau scurți care stînjenesc mersul;

— tocul să nu depășească înălțimea de 3—4 cm și să aibă suprafața largă de sprijin. Tocurile elegante foarte înalte influențează negativ statica generală a piciorului, obligîndu-l la o poziție anormală care scurtează tendonul mușchilor gambei (al lui Achile), degenerează mușchii gambei și duce la apariția piciorului plat, a monturilor, a bătăturilor și a altor deformații funcționale care tulbură mersul;

— să aibă o formă atrăgătoare, dar corespunzătoare scopului (mers prelungit, muncă, recreație, plajă etc.), purtarea modelelor neraționale dar considerate « elegante » trebuind limitată numai la împrejurări deosebite;

— să fie schimbată des, recomandîndu-se purtarea alternativă a două sau mai multor perechi de pantofi care își vor compensa reciproc defectele; acasă se vor purta papuci;

— să fie corespunzătoare anotimpului: permeabilă la aer și ușoară vara, pentru a asigura mișcarea și respirația picioarelor (sandale).

Toamna, iarna încălţămintea va fi călduroasă, izolantă faţă de umiditate şi frig, care pot genera atît boli reumatismale cît şi ale aparatului respirator sau digestiv;

— să fie curăţată zilnic;

— igiena încălţămintei este asigurată de o bună igienă a picioarelor.

Se va evita apariţia senzaţiei de oboseală prin spălarea deasă cu apă caldă, pudrare cu talc sau, în cazul transpiraţiei abundente, spălarea cu apă caldă şi acid boric ori praf de alaun. În acelaşi sens este indicată schimbarea zilnică a ciorapilor.

În cazul unei apariţii rapide a oboselii picioarelor, va fi consultat specialistul care va putea lămuri cauza acestei oboseli (picior plat, varice, arterită etc.).

Unul din mijloacele cele mai simple, dar eficiente de « sterilizare » a încălţămintei este expunerea părţii interioare la aer şi soare, fiind suficientă o şedinţă de expunere timp de 1 oră pe săptămînă. Nu ţineţi pantofii la umezeală, devin uşor sediul unei flore patogene pentru om. Pentru combaterea transpiraţiei picioarelor se poate pensula încălţămintea in interior cu un tampon de vată cu formol la 7—8 zile.

8.2.2. LOCUINŢA

Concepţia modernă privind crearea unui cămin, în care o bună parte a vieţii şi activităţii omului să se poată desfăşura în intimitate, a dus la un confort care situează omul la un nivel corespunzător gradului său de evoluţie. Societatea noastră face totul pentru îmbunătăţirea continuă a condiţiilor de locuit.

Într-adevăr, astăzi confortul a atins apogeul prin numeroasele instalaţii tehnice: distribuire de apă la temperaturi şi nivele diferite ale locuinţelor, instalaţii igienico-sanitare: canalizare, W.C. În curs de răspîndire sînt instalaţiile care asigură climatizarea interiorului locuinţelor, oferind în orice anotimp un optimum de temperatură, umiditate şi presiune, obţinut prin introducerea sub control a aerului purificat.

La amenajarea locuinţelor, preocuparea primordială este asigurarea sănătăţii locatarilor, considerentele economice şi cele estetice trebuind subordonate acestui imperativ. Astfel configuraţia terenului, gradul de însorire şi vegetaţia au o mare influenţă asupra sănătăţii.

Subsolurile joase, cu diferenţă de temperatură, aeraţie şi luminozitate insuficientă, mai ales în casele vechi, nu sînt recomandabile a fi folosite ca dormitoare, bucătării sau birouri de lucru.

O principală cerinţă este ca fiecare menaj să poată trăi izolat funcţional şi sonor de celelalte şi de asemenea ca fiecare membru al familiei să dispună de un spaţiu suficient pentru a putea lucra în linişte.

S-a stabilit că, cu cît numărul de locatari este mai mare în raport cu numărul camerelor de locuit, cu atît transmiterea bolilor contagioase este mai frecventă şi mortalitatea relativă este mai mare. Persoanele care locuiesc singure într-o cameră, de un cubaj corespunzător, riscă de două ori mai puţin să sufere de intoxicaţie cronică prin lipsă de aer decît o persoană care locuieşte într-un spaţiu cu dimensiunile respective pe jumătate.

Locuinţa, ca factor de mediu cu influenţă permanentă asupra sănătăţii, permite desfăşurarea la nivelul ei a unei bune părţi din viaţa de fiecare zi a omului, dar impune respectarea regulilor de întreţinere igienică cum sînt: aerisirea, îndepărtarea prafului, luminatul şi încălzirea raţională, îndepărtarea resturilor menajere, distrugerea insectelor (v. 4.4.1 *(Calendarul curăţeniei)*.

Baia, astăzi existentă chiar şi la ţară, impune alegerea unui spaţiu corespunzător cu pardoseala impermeabilă (de ciment), pereţi vopsiţi în ulei sau cu faianţă. În lipsa băii, în orice cămin, o cadă zincată sau din plastic, cu apă încălzită la orice sursă de căldură, poate asigura baia generală zilnică sau cel puţin săptămînală. În cazul în care există îmbolnăviri de o boală contagioasă a unui membru al familiei, se va face flambarea băii cu alcool, înainte de spălarea cu detergenţi.

Pentru prevenirea infecţiilor pielii, a ciupercilor parazite, a bolilor aparatului genital, după folosire baia se va curăţa cu praf de

curăţat, detergenţi, bromocet, ori o soluţie antiseptică.

Curăţenia closetului trebuie să fie permanentă şi riguroasă. Încăperea va fi bine aerisită, iar scaunul şi peretele din jurul acestuia curăţate cu leşie de săpun sau alte substanţe, cel puţin săptămînal, şi dezinfectate periodic cu lapte de var (soluţie de var cloros).

În blocurile de locuinţe, măsurile de igienă trebuie cunoscute şi respectate de toţi locatarii, fiecare fiind răspunzător de sănătatea familiei şi a vecinilor. Aceste măsuri privesc nu numai propria locuinţă, dar şi curăţenia părţilor comune, a scărilor, a culoarelor, a curţilor interioare, a faţadei, întreţinerea instalaţiei igienico-sanitare, a canalizării, folosirea igienică a spaţiului pentru gunoi, renunţarea la creşterea în locuinţă sau balcoane a animalelor care expun uneori la îmbolnăviri.

Respectarea liniştei şi odihnei locatarilor, prin evitarea zgomotelor de orice natură, este o obligaţie dependentă de normele de convieţuire civilizată.

Un aspect de mare importanţă este influenţa favorabilă a cadrului locuinţei asupra echilibrului sistemului nervos, asupra funcţiilor organismului şi deci a menţinerii sănătăţii. Un interior curat, ordonat, frumos aranjat oferă confort şi odihnă optimă, contribuie la buna dispoziţie şi refacerea puterii de muncă.

Cadrul exterior al locuinţei prin înfrumuseţarea, amenajarea şi întreţinerea grădinilor, locurilor de joacă şi curţilor, reprezintă alt factor important în crearea ambianţei de reconfortare.

8.2.3. ALIMENTAŢIA

Prin *alimentaţie* se înţelege introducerea în organism a substanţelor nutritive. Orice substanţă naturală sau prelucrată (culinar, industrial etc.), care poate fi folosită de organism în scop energetic şi funcţional, poate fi considerată aliment.

Alimentaţia poate fi naturală, artificială, mixtă, sau raţională, de protecţie etc. Aceste delimitări sînt valabile atît pentru puericultură (medicina infantilă), dar, în unele situaţii, şi pentru adulţi.

Alimentaţia naturală înseamnă alimentaţia sugarului exclusiv cu lapte matern.

Alimentaţia artificială cuprinde asigurarea nutriţiei sugarului cu lapte (de vacă, capră) sau alte preparate industriale de lapte.

Alimentaţia mixtă este alimentarea sugarului în primele 4–6 luni cu lapte de femeie, de vacă, capră sau cu preparate industriale ale laptelui.

Alimentaţia raţională (atît la copii cît şi la adulţi) asigură un aport adecvat de alimente (material energetic), ţinînd cont de cheltuielile energetice ale organismului respectiv în raport cu vîrsta, sexul şi activitatea sau starea de sănătate (sau boală).

Alimentaţia de protecţie se poate referi şi la unii copii, dar se adresează, în primul rînd, organismelor umane obligate să muncească în condiţii speciale (noxe, praf etc.).

Alimentaţia raţională interesează toate vîrstele, indiferent de sex. Ea are în vedere atît rolul pe care il au unele alimente mai des întrebuinţate, cît şi unele practici culinare curente, recomandabile sau nefaste pentru sănătatea noastră.

Omul este omnivor şi de aceea în cadrul unei alimentaţii raţionale trebuie evitate unele *greşeli* (ca de ex. consumul insuficient de legume, fructe proaspete şi produse lactate). Multe persoane preferă faţă de acestea, alimente considerate mai hrănitoare, economice sau uşor de pregătit, deşi legumele şi fructele proaspete sînt surse bogate în elemente minerale — calciu, fier, potasiu — şi vitamine C, K, B_1, P, provitamina A etc. (de unde rezultă că insuficienţa consumării lor este dăunătoare).

Laptele, aliment de bază pentru copii în prima copilărie, rămîne la fel de necesar copiilor în a doua copilărie şi chiar adolescenţilor, adulţilor şi bătrînilor — care deseori nu mai consumă lapte decît ocazional, ca adaos la unele mîncăruri. Consumul de brînzeturi, într-un procent mai mare în alimentaţia zilnică, ar compensa relativ insuficienţa consumării laptelui, dar de obicei cantităţile consumate sînt reduse, iar derivatele lactate nu pot

înlocui integral laptele. Fiind un aliment aproape complet, laptele poate contribui în mod eficace la asigurarea unui bun echilibru al rației alimentare, iar insuficiența lui în alimentația copiilor și adulților este dăunătoare pentru dezvoltarea oaselor și menținerea integrității lor, putînd duce la decalcifieri, osteoporoze, carii dentare, rahitism etc.

Laptele bătut, iaurtul sau chefirul de bună calitate, proaspăt sînt deseori preferate, la toate vîrstele, datorită unei mai bune toleranțe digestive și gustului lor deosebit; conținutul lor bogat în bacili lactici combătînd procesele de fermentație intestinală.

Consumul excesiv de grăsimi și carne este o greșeală a alimentației actuale, avînd consecințe negative asupra tubului digestiv, îndeosebi asupra ficatului. Se impune evitarea abuzului de alimente grase, a mîncărurilor cu multă grăsime supuse pregătirii la cald, greu digestibile. Multe persoane consideră, prin tradiție, carnea ca « aliment nobil » mai mult decît oricare altul, care produce sînge și forță. Carnea este un bun aliment în cantitate moderată — la o masă pe zi — și nu există nici o justificare fiziologică în favoarea regimurilor decarnate, total vegetariene. Dar consumul zilnic, în mari cantități, constituie o greșeală de alimentație, care produce o reducere a consumului de legume sau alte alimente, o oboseală anormală a unor organe (rinichi, ficat) și favorizează apariția unor boli ca hipertensiune arterială, gută, artritism etc.

Abuzul de dulciuri (zaharuri) concentrate și făinoase este o altă greșeală care trebuie evitată în alimentația oricărei vîrste. La copii acest abuz va duce la scăderea poftei de mîncare pentru alte alimente necesare creșterii, urmînd o scădere în greutate și lipsă de dezvoltare staturală sau, dimpotrivă, alteori va duce la o creștere excesivă în greutate prin îngrășare exagerată. La adulți, această greșeală de alimentație stă la baza diabetului, obezității, aterosclerozei etc.

Un alt aspect negativ este organizarea defectuoasă a meselor. Deși neregularitatea orelor de masă nu constituie în sine un factor de proastă nutriție, ea poate dăuna bunei funcționări a tubului digestiv și poate duce la scăderea poftei de mîncare. Mai ales la copii, obiceiul de a mînca între mese (de obicei zaharicale, fructe etc.) oricînd în cursul zilei, constituie o greșeală educativă, din care decurg dezechilibre alimentare serioase.

În general, alimentele părăsesc complet stomacul numai după 5—6 ore, de aceea după masa principală de la amiază, masa următoare va fi după un interval de 5—6 ore. Importanța diferitelor mese nu poate fi fixată uniform — din punct de vedere cantitativ — întrucît ele variază după ocupație, dar pentru a corespunde unei alimentații echilibrate, trebuie să cuprindă elementele esențiale.

Nu se recomandă să se bea mari cantități de lichide la mese, dar este dăunător să se bea prea puțin. În general, pentru un adult de vîrstă mijlocie este suficientă cantitatea echivalentă cu 2—3 pahare de apă, la fiecare masă. Este bine să se bea la sfîrșitul meselor sau la distanță de mese, în orice caz nu înainte sau între felurile de mîncare.

Abuzul de condimente, de alcooluri tari sau tutun, îndeosebi fumatul pe stomacul gol au o influență negativă asupra aparatului digestiv, fiind una dintre cauzele îmbolnăvirii acestuia.

Este periculos, constituind un mare risc, de a face baie la mai puțin de trei ore de la masă, mai ales pentru cardiaci, hipertensivi etc.

Cîteva reguli elementare de igienă trebuie respectate atît în ceea ce privește transportul alimentelor cît și în privința păstrării, preparării și consumării lor. Persoanele care prepară sau servesc masa, trebuie să fie sănătoase, să nu constituie o sursă de contaminare cu agenți patogeni (microbi, viermi intestinali etc.) O grijă aparte trebuie acordată măsurilor de igienă care privesc încăperea, dulapurile sau vesela în care se păstrează, se prepară sau se servesc alimentele. Deprinderea, încă din prima copilărie, a spălării mîinilor înainte de a mînca este foarte bună, ca și tăierea corectă a unghiilor, mîinile fiind un factor de contact direct cu alimentele, pe care le pot contamina cu agenți nocivi din mediul exterior.

Lupta contra muştelor, gîndacilor şi rozătoarelor, transportori a numeroase afecţiuni grave, trebuie să se ducă pe toate planurile prin protejarea alimentelor, veselei, mobilierului (v. şi 4.4.3. Combaterea dăunătorilor).

8.2.4. ODIHNA ŞI EFORTUL

Efortul este expresia activităţii prelungite a întregului organism. Producerea unui efort fizic se asociază cu succesiunea a 3 acte: o inspiraţie profundă umple plămînul cu aer şi dilată toracele, apoi contracţia orificiului laringelui (glotei) împiedică ieşirea aerului şi, în sfîrşit, contracţia muşchilor toracici şi abdominali duce la evacuarea aerului sărăcit în oxigen.

Prin oxidarea principiilor energetice din alimente rezultă forme de energie: mecanică, nervoasă şi în special calorică. Căldura este mai mare în organele cu activitate intensă: muşchi, creier, ficat. Muşchii produc 1/2 din căldura necesară menţinerii temperaturii corpului la o valoare constantă, datorită arderii glucozei. Plămînii şi pielea (prin vaso-dilataţie capilară) asigură reglarea căldurii corpului — prin iradiaţie şi evaporarea transpiraţiei —, menţinînd constantă temperatura corpului, indiferent de temperatura mediului înconjurător.

*

Pentru asigurarea unui randament maxim în orice formă de activitate, indiferent dacă există sau nu o cameră de lucru propriu-zisă, *colţul de lucru*, *locul de muncă* trebuie să fie curat, îngrijit şi ordonat. Iluminatul în măsura posibilităţii va fi cel natural, lucrul efectuîndu-se de preferinţă la lumina zilei care trebuie să vină din stînga (pentru cei ce folosesc mîna dreaptă). Lumina artificială nu va fi folosită direct (fără abajur) ci, pe cît posibil, va fi realizată prin iluminatul indirect, cu ajutorul sticlei mate, a luminii difuze etc.

Culoarea pereţilor este importantă: verdele deschis este odihnitor pentru ochi şi nervi, în timp ce roşul este iritant.

Munca, indiferent de natura ei fizică sau intelectuală, este binefăcătoare pentru orice organism care nu prezintă afecţiuni grave. Efortul însă trebuie dozat şi ritmat astfel încît un om care munceşte ore în şir, să revină la muncă odihnit şi liniştit. La locul de muncă trebuie asigurată o bună poziţie funcţională a corpului: cei ce lucrează în poziţie şezîndă trebuie să evite poziţia «aplecată», iar coloana vertebrală trebuie să fie aproape verticală din orice parte este privită, respiraţia trebuind să fie liberă şi nestînjenită (fig. 8.1. — 8.4.).

Fig. 8.1. Poziţia corpului în timpul efectuării diferitelor munci gospodăreşti: a. corect; b. incorect.

Fig. 8.2. Poziția planului de lucru: a. incorect; b. corect.

Cei ce lucrează în ortostatism, în picioare, trebuie în permanență să-și schimbe poziția de pe un picior pe altul, stimulînd astfel circulația de întoarcere (venoasă profundă) a singelui de la nivelul membrelor inferioare. Cei ce trebuie să ridice greutăți este bine să nu ridice deodată mai mult de 1/2 din greutatea corpului lor, dacă nu au mai mult de 70 kg și 1,70 cm înălțime, cei ce au o greutate mai mare sau o înălțime mai mare, trebuie să scadă raportul dintre greutatea ridicată și greutatea proprie (fig. 8.5–8.6.)

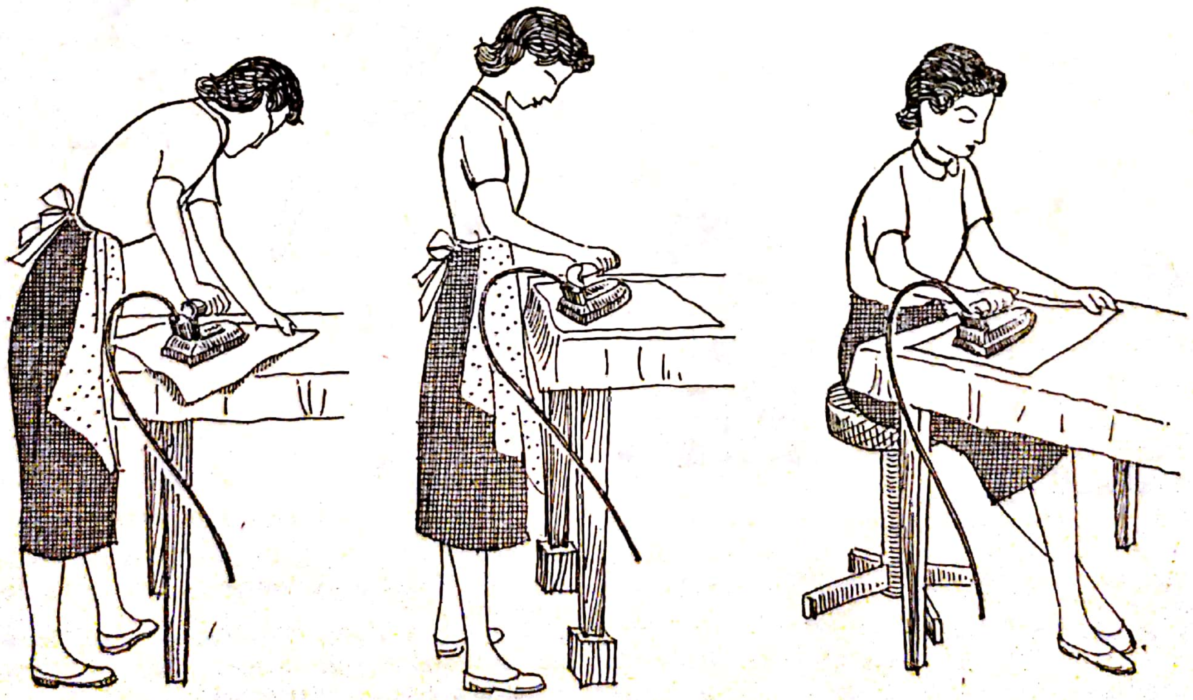
*

Rezultat al unui exces de lucru fizic sau intelectual, oboseala este o stare care se produce mai rapid și mai intens, atunci cînd munca nu a fost progresivă (fără antrenament) sau în cazul în care persoana este slăbită de o boală acută în evoluție, febră, ori în convalescență după o boală anterioară sau o boală cronică (anemie, boli de ficat, rinichi etc.).

Oboseala se manifestă mai evident la nivelul sistemului muscular, dar toate țesuturile sînt expuse acestei stări, existînd și o oboseală nervoasă (cerebrală) manifestată prin simptome mai greu perceptibile, comparativ cu oboseala musculară.

Oboseala musculară ca și cea cerebrală alterează facultățile de percepție senzorială, atenția, activitatea psiho-motorie etc. În urma solicitărilor excesive, randamentul scade, reac-

Fig. 8.3. Poziția mesei de lucru: a. incorectă (prea joasă); b. corectă; c. corectă (pentru poziția așezat).



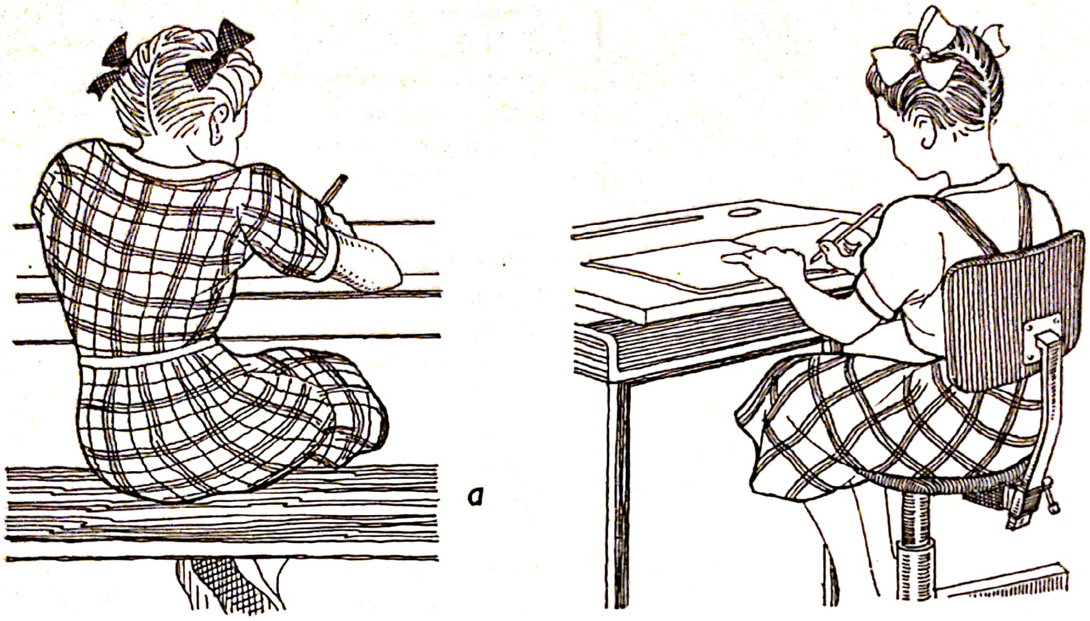


Fig. 8.4. Poziția corpului la masa de studiu: a. incorectă; b. corectă.

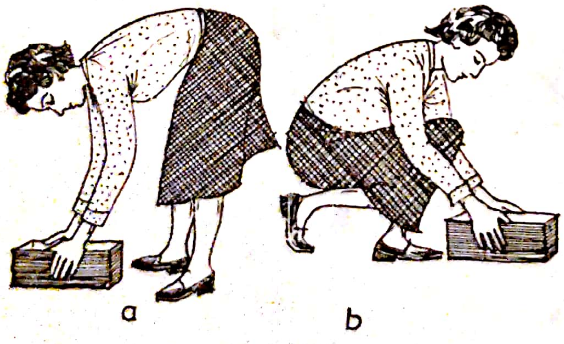


Fig. 8.5. Modul de a ridica un pachet sau o greutate mare:
a. incorect; b. corect.

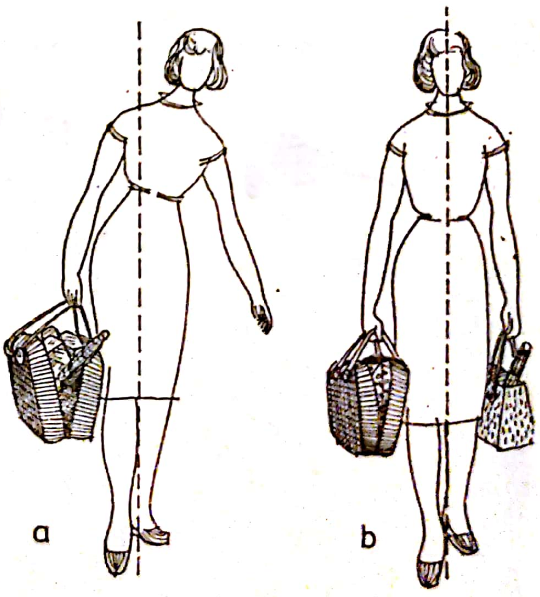


Fig. 8.6. Modul de a transporta greutăți pe distanțe mai mari:
a. incorect; b. corect (repartizarea greutăților în ambele mîini are ca urmare păstrarea poziției verticale a coloanei vertebrale).

Scanned with OKEN Scanner

tivitatea neuromusculară scade și ea, faptul acesta putînd duce la accidente. Securitatea căilor ferate și a circulației rutiere depinde mult de gradul de protecție « socială » a personalului din transporturi, în aceasta incluzîndu-se reglementarea orelor de muncă și repaus, ținînd cont de variațiile individuale la efort și oboseală.

Au fost stabilite mai multe *grade* (trepte) de oboseală:

— *oboseala* obișnuită este o senzație de moleșeală relativ agreabilă, ca rezultat normal al efectuării muncii în condiții fiziologice, fiind un semnal de alarmă al atingerii unor limite ale consumului de energie.

— *epuizarea* este o stare de oboseală în care pragul resurselor proprii este depășit și apare o inhibiție generală, cu pareză funcțională și adinamie musculară. În cazuri grave apar simptome de alarmă cardiace: accelerarea bătăilor inimii (tahicardie), scăderea tensiunii arteriale. Repausul trebuie prelungit și completat cu alimentație adecvată, somn etc.;

— *surmenajul* este o stare de oboseală excesivă fizică sau intelectuală, consecință a unei epuizări repetate, în care, pe lîngă inhibiția simplă, apar alterări în funcția și chiar structura sistemului nervos central și periferic: lipsa poftei de mîncare, proastă dispoziție, somnolență asociată cu insomnie paradoxală, inconstantă rărire a bătăilor inimii, hipertensiune (sau diferite stări cuprinse sub denumirea generală de neurastenie).

Surmenajul fizic, psihic și intelectual este consecința impregnării toxice a țesuturilor cu unii produși organici (acid lactic, de exemplu) rezultați excesiv în timpul efortului exagerat, determinînd o receptivitate la infecții (copiii, în special la tuberculoză).

— *supraefortul* (forțarea) este o oboseală impusă organismului pînă la stadiul extrem, care poate duce la accidente grave, uneori mortale (inhibiție cardiacă, inimă forțată).

Antrenamentul este un ansamblu al metodelor folosite pentru a favoriza dezvoltarea și funcțiunea organelor într-o anumită direcție, putînd fi folosit și în scopuri terapeutice, în tratamentul stărilor cronice (debilitatea congenitală, obezitatea etc.). El îmbină un mănunchi de practici care duc, progresiv, la îndeplinirea unei munci mai intense și prelungite, fără oboseală sau surmenaj precoce.

Principiul metodelor de antrenament este supunerea organismului (sau organului) la eforturi din ce în ce mai mari, gradate în mod științific.

Antrenamentul intelectual se realizează prin exercițiul constant și regulat al facultăților intelectuale. Igiena creierului se rezumă la cîteva reguli: abținerea de la orice intoxicație cerebrală (mai ales alcool), o bună nutriție, repaus cu somn suficient sau odihnă activă.

În antrenamentul fizic, exercițiul care nu ar putea fi efectuat decît timp de cîteva minute, la început, va putea fi prelungit apoi ușor, mult timp, datorită unei adaptări progresive, care trebuie să fie proporțională cu posibilitățile fiecăruia (v. și 11.5.). Antrenamentul mărește rezerva alcalină care în cursul exercițiului fizic joacă un rol esențial în neutralizarea acidității.

Odihna, necesară omului în aceeași măsură ca aerul și hrana, pentru menținerea sănătății și capacității de muncă, are ca element primordial asigurarea orelor de somn indispensabile organismului, insuficiența somnului neputînd fi compensată prin nimic și favorizînd îmbolnăviri. Paralel cu grija pentru durata somnului, este bine să se creeze cele mai potrivite condiții pentru un somn odihnitor și reconfortant. Dar odihna, în înțelesul deplin, nu înseamnă numai a sta nemișcat și a nu face nimic, ci practicată rațional, în interesul întăririi propriei sănătăți, ea cuprinde și utilizarea a diverse forme de odihnă activă, prin care se înțelege, în general, orice fel de activitate plăcută și recreativă, care trebuie să fie obligatoriu alta decît aceea care a dus la starea de oboseală. Deosebit de valoroase, îndeosebi pentru persoanele ce desfășoară o activitate predominant intelectuală și sedentară, sînt formele de odihnă activă ce dau corpului prilejul să beneficieze de acțiunea combinată a mișcării fizice și a aerului curat: plimbări, excursii, practicarea jocurilor sportive potrivite cu vîrsta și posibilitățile organismului. Sfîrșitul de săptămînă și concediul anual de odihnă vor fi cel mai bine petrecute și cu mare profit pentru sănătate,

Scanned with OKEN Scanner

prin schimbarea aerului și practicarea oricărei forme de odihnă activă.

Siesta, obiceiul de a se odihni întins și chiar de a dormi după masa de prînz, nu se poate încadra în reguli absolute, în practică ținîndu-se seama de temperamentul fiecărui individ.

Somnul este starea de suspendare fiziologică, temporară a conștiinței (a « stării de conștiență »), a activității și a manifestărilor vieții de relație (sensibilitatea, perceperea mediului extern), viața vegetativă (a organelor) continuîndu-se.

Somnul de noapte este una din pauzele regeneratoare în care corpul adoptă o poziție de detentă musculară, iar metabolismul scade. În timpul somnului, ritmul respirațiilor este mai rar, cu inspirații mai lungi, mai profunde și cu o ușoară scădere a cantității de oxigen absorbite. Aparatul circulator reacționează printr-o ușoară scădere a numărului de pulsații (în medie cu 1/5), iar dilatarea vaselor superficiale determină o transpirație abundentă și o scădere a temperaturii care impune acoperirea corpului cu o cuvertură (pătură, plapumă), corespunzătoare anotimpului, dar evitînd excesele de căldură (pelotele de puf sau saltelele prea moi).
Unii adulți cu somnul nocturn foarte scurt, îl recuperează în timpul zilei dormind cîteva minute sau ore, după posibilități.

Digestia se termină în timpul somnului, dar activitatea sa este mai slabă decît în cursul zilei, de unde indicația (mai ales la vîrstnici, cu funcțiile gastrice mai lente) de a se mînca puțin la cină, sau de a se evita culcarea imediat după masa de seară.

Funcția renală se continuă noaptea, cu aceleași caractere, vezica urinară destinzîndu-se progresiv la adulți, care pot să nu urineze timp de mai multe ore, spre deosebire de sugari a căror funcție renală are loc noaptea ca și ziua, paralel cu evacuarea vezicii la aceleași intervale regulate. În prima și a doua copilărie culcatul imediat după cină, determină agitație și frămîntări în somn pînă la trezire și urinat.

În somn, creierul devine mai « palid » (fiind mai puțin irigat), ocupă mai puțin loc în cutia craniană decît în stare de veghe, iar un impuls extern, chiar insuficient pentru a determina trezirea, produce imediat o mărire a volumului masei cerebrale datorită afluxului temporar de sînge (congestie locală cerebrală, observată și în timpul anumitor vise care produc o activitate mai intensă a celulelor cerebrale).

Somnul constituie un proces natural de compensație, de importanță vitală, condus de o centrală a pierderii de cunoștință (sediul somnului), situată la baza creierului, în trunchiul cerebral, a cărei atingere determină tulburări grave ale somnului. Centrul acesta face parte din sistemul nervos autonom, dar poate fi influențat și de factori psihici.

Nevoia de somn este indispensabilă, iar momentul și durata sa sînt foarte variabile și depind de vîrstă, sex, climat, profesie, obiceiuri de existență etc.

Pînă la vîrsta de 70 de ani, omul își cheltuiește 28 de ani din viață dormind.

Vîrsta	*Necesități de somn*
1. de la 0—12 luni	cca 20 ore
2. de la 1—2 ani	cca 18 ore
3. de la 2—5 ani	cca 14 ore
4. de la 5—6 ani	cca 11 ore
5. de la 7 — 12 (unii și peste)	cca 10 ore
6. tineri (13 — 20 ani)	cca 7 — 8 ore
7. femei	cca 8 — 9 ore
8. bărbați și femei (50—70 ani)	între 5 — 6 ore

În ceea ce privește tipurile de activitate există două tipuri opuse de indivizi: tipul *vesperal* care se simte din ce în ce mai lucid pe măsură ce ziua înaintează, pe cînd trezirea matinală reprezintă un adevărat chin, și tipul *matinal*, care este somnolent seara și activ dimineața.

Persoanele slabe, anemice sau nervoase au nevoie de prelungirea duratei repausului de noapte, fiindu-le recomandată și siesta în timpul zilei (după prînz), concomitent cu o bună aerisire a încăperii pentru asigurarea oxigenării sîngelui.

Timpul de culcare la copii nu trebuie să depășească ora 20. Poziția preferabilă pentru

somn este pe partea dreaptă (mai puțin pe stînga), cu o pernă nu prea mare drept căpătîi (la cei mici culcarea pe spate expune la riscul astupării căilor respiratorii prin regurgitații sau vărsături).

La deșteptarea din somn trebuie să se evite coborîrea bruscă din pat, în poziție verticală, mai ales la persoanele în preajma sau peste 50 de ani, la care se pot produce tulburări circulatorii. Înainte de a începe o zi nouă se vor efectua fricționări rapide cu o mănușă sau prosop aspru și cinci minute de exercițiu fizic. Toaleta de dimineață se va face cu grijă, iar în cursul zilei vor fi create cîteva momente de odihnă.

Somnul este atît de important pentru starea de sănătate a organismului, încît la orice tulburare a lui trebuie consultat din timp medicul de specialitate. Nu se vor întrebuința somnifere fără aviz medical, abuzul putînd duce la tulburări grave, adesea iremediabile, nu numai ale activității centrului nervos, ritmului «somn-veghe», ci ale întregului organism.

Printre formele de insomnie, cea mai frecventă este insomnia banală (sau mica insomnie), în care bolnavul întîrzie să adoarmă, are somnul extrem de ușor, se trezește de mai multe ori, dificultatea de a readormi devenind progresivă.

Insomnia de «mediu ambiant» nu ridică probleme căci este un fenomen ocazional, apărut la aceia care au ieșit din cadrul obișnuit, cu ocazia unui voiaj în cursul căruia sînt deranjați de zgomot, tăria saltelei, lumină etc. Acești stimuli dăunători, chiar dacă se prelungesc, își încetează, în general, efectele după cîteva zile.

Insomnia *organică* apare datorită unor boli *organice*, asociată cu dureri de origine variată, tulburări respiratorii, cardiace etc.

În sfîrșit, în insomnia *psihiatrică*, asociată nevrozelor și psihozelor, este vorba nu atît de nervoșii obișnuiți, ci de bolnavii al căror echilibru nervos este profund alterat (maniaci, obsedați etc.)

Tratamentul propriu-zis al insomniei este acela al cauzei și al simptomelor. În oboseala intelectuală și fizică, surmenaj și nevroze, se asigură odihna necesară, o activitate corespunzătoare (plimbări, gimnastică, medicamente care scad excitabilitatea scoarței cerebrale, calmante, somnifere), conform prescripțiilor medicului de specialitate.

În tratamentul altor forme de insomnie, cum este cea a defazaților (piloți de avion, personal din ture nocturne), se vor compensa tulburările de somn prin zile de relaxare, ceea ce impune un acord cu orarul de lucru. Uneori, pentru cei neadaptabili, este necesară încadrarea într-un alt mediu (gen) de muncă.

În insomnia de mediu ambiant, luarea unui somnifer la recomandarea medicului pentru o perioadă limitată nu comportă riscuri și este salutară.

În insomnia organică (datorată unei boli a unui organ) tratamentul medical se va adresa direct tulburării organice a cărei vindecare va duce la dispariția insomniei. În așteptarea efectelor acestui tratament se vor putea lua somnifere și calmante adaptate fiecărei situații, alegerea rămînînd la aprecierea medicului.

În insomnia de cauză neuro-psihică numai specialistul poate da o soluție eficace după cunoașterea aprofundată a cauzelor și manifestărilor.

Tulburarea prin exces de somn, somnolența sau hipersomnia este la fel de necorespunzătoare funcțiilor organismului ca și somnul insuficient. Obișnuința de a dormi prea mult, repausul excesiv dezobișnuiește mușchii de funcția lor, grăsimea înlocuiește fibrele musculare, iar după cel mai mic efort apare o senzație de oboseală. Tendința la obezitate este determinată de lipsa de activitate, de lipsa de exercițiu muscular. Datorită sedentarismului, digestiile sînt grele, iar somnolența apare după mesele prea abundente față de cheltuielile energetice. Consecința frecventă a acestei situații este insomnia nocturnă și scăderea randamentului intelectual care urmează scăderii forțelor fizice.

La persoanele în vîrstă, abuzul de somn are consecințe neplăcute, repausul prelungit la pat favorizînd obezitatea, guta osteoporozei etc.

Cura de odihnă poate constitui o formă de tratament, asigurată fie prin repaus complet

la pat, prin repausul din timpul zilei în fotoliu, sau prin odihnă întreruptă de mici plimbări. Scopul urmărit este suprimarea autointoxicației datorită oboselii. Este necesar să se asocieze întotdeauna cura de aer liber, la munte, la țară sau chiar în oraș cu ferestrele continuu deschise.

Cura de somn este o altă formă deosebită de tratament care utilizează somnul produs prin mijloace artificiale și întreținut mai mult timp. Astfel se pun în repaus celulele sistemului nervos central, putîndu-se suprima zonele de excitație anormală și întrerupe cercul vicios în care se află bolnavul. Cura se efectuează în condiții care asigură eliminarea zgomotelor și o atmosferă de confort pentru bolnavi, îndepărtînd orice agent de excitație externă (optic, acustic etc.). În prealabil este necesar un examen medical corespunzător, pentru stabilirea unui orar de viață amănunțit al bolnavului, precum și durata tratamentului prin somn care variază de la cîteva zile la 2—3 săptămîni, fiind contraindicată la alcoolici, nefritici, la cei foarte slăbiți.

8.2.5. POLUAREA MEDIULUI AMBIANT

Mediul biologic ambiant reprezintă un ansamblu al condițiilor de existență și al influențelor pe care le suferă un organism în dezvoltarea și funcționarea sa. Orice ființă vie este produsul interacțiunii dintre terenul său — constituit din genele sale ereditare — și mediul extern, care acționează pe tot decursul vieții.

Limitele între care trebuie să se mențină compoziția chimică și fizică a organismului uman au fost mult extinse de la apariția omului pe pămînt; într-adevăr, de-a lungul timpului, el a învățat să aplice nenumărate mecanisme de protecție, de la veșminte și pînă la aparate pentru respirație la mari altitudini, care au făcut posibilă viața, chiar în condiții deosebit de grele, fie prin adaptarea la mediu, fie prin modificarea acestuia.

În civilizația modernă, poluarea aerului, apelor, solului și alimentelor creează aspecte foarte grave datorită reacțiilor patologice produse la nivelul organismelor animale și vegetale.

În orașe aerul este poluat de gazele de combustie ale automobilelor, de pulberile, fumul, cenușa și gazele emanate din coșurile fabricilor, de substanțele sub formă de praf mineral. În atmosfera din orașe care conține gaz carbonic (bioxid de carbon) în proporții mult superioare mediei normale admise, apare în unele condiții și oxidul de carbon, gaz extrem de toxic și fără miros, precum și acizi volatili (acid formic și compuși clorați, sulfurați etc.).

După unele statistici din occident, în marile metropole, mai ales în cele puternic industrializate, cad zilnic circa 100 000 m^3 de acizi sulfuroși și circa 10 tone acid sulfuric, substanțe nocive, dintre care 45% provin de la emanațiile în atmosferă ale instalațiilor de furnizare a energiei termice, 25% de la motoare cu ardere internă (îndeosebi automobile) și 25% din industrii.

Variațiile considerabile ale concentrației florei bacteriene sînt date în tabelul de mai jos, din care se vede că aerul mării, la fel de curat ca și al vîrfurilor înalte, are un număr minim de microbi la țărm și nul în plină mare:

— vîrfuri alpine peste 2 500 m...... 0 bacterii/m^3
— marea la 150—200 km de țărm.... 0 bacterii/m^3
— marea la 50—100 km de țărm....0,6 bacterii/m^3
— altitudine de 2 000 m........0,5—3 bacterii/m^3
— marea la țărm .... 3 bacterii/m^3
— sat la munte.................. 12 bacterii/m^3
— vîrful unei clădiri f. înalte (80—100 m) 200 bacterii/m^3
— clădire înaltă (30—50 m)...... 480 bacterii/m^3
— stradă (piață) circulată, la 7 dim. 650—700 bacterii/m^3
— stradă cu circulație medie (ora 12) 3 480 bacterii/m^3
— casă nouă (oraș aglomerat — șes)........ 4 500 bacterii/m^3
— canale subterane ....6 000 bacterii/m^3
— stradă circulată (piață) la prînz.. 25 000—30 000 bacterii/m^3
— părți septice (spital tip vechi) ....40 000 bacterii /m^3
— săli de așteptare aglomerate (gări etc.) 79 000 bacterii/m^3
— stradă (piață) circulată la 7 seara 90 000—100 000 bacterii/ m^3

Scanned with OKEN Scanner

Există dovezi ştiinţifice precise asupra legăturii dintre aerul poluat şi bolile aparatului respirator, afecţiunile respiratorii cronice fiind mai frecvente în mediul intens urbanizat, precum şi în zonele industriale, unde poluarea este crescută.

Experţii OMS au propus un program internaţional pentru definirea criteriilor şi normelor de igienă ale mediului ambiant, demonstrînd nocivitatea a şase substanţe poluante care pun în pericol sănătatea omului: oxidul de azot, micotoxinele, nitraţii şi nitriţii, manganul, difenil-policlorurile — care au efecte oncogenetice (producătoare de cancer), sau acţiuni neurotoxice—, impunînd măsuri împotriva poluării şi planificarea unor programe de reducere a pericolelor.

Calităţile mediului sînt utile în determinarea concentraţiilor maxime admisibile ale diverşilor poluanţi, avînd în vedere implicaţiile serioase ale faptului că în ultimele două decenii poluarea mediului biofizic a crescut de 5 ori.

Folosirea apelor de suprafaţă pentru aprovizionarea cu apă potabilă, industrială, irigaţii etc. devine pe zi ce trece tot mai importantă şi de aceea protecţia lor este o necesitate stringentă atît sub raportul ocrotirii sănătăţii publice, cît şi sub aspect economic.

Apele dulci de suprafaţă, curgătoare sau stagnante, sînt poluate de apele reziduale sau deşeurile industriale care conţin substanţe toxice. Poluarea apelor poate merge atît de departe încît peştii de apă dulce să ajungă în prezent pe cale de dispariţie în multe ţări dezvoltate. Contaminarea cursurilor de apă prin concentraţii mari de derivaţi DDT scade fondul piscicol în numeroase ţări, şi de asemenea poate produce intoxicaţii grave la oameni, aceste ape nemaicorespunzînd nevoilor culinare.

În afară de poluarea chimică apele pot conţine deseori ouă şi larve a diverşi paraziţi, (ouă de viermi intestinali) care produc infestări la om. Deficienţele în aprovizionarea cu apă, în evacuarea deşeurilor din instalaţiile hidroelectrice şi în irigaţii pot avea drept consecinţă propagarea unor boli parazitare (direct sau prin animale de apă: moluşte peşti, etc.).

Majoritatea microbilor existenţi în apă sînt saprofiţi (în mod normal nevătămători), dar producînd putrefacţia substanţelor organice pot deveni virulenţi sub influenţa unor factori necunoscuţi predispunînd organismul, prin slăbirea rezistenţei lui, la acţiunea microbilor patogeni (dintre care principalii existenţi în apă sînt cei ai febrei tifoide, holerei, dizenteriei, uneori chiar şi ai tuberculozei). Supravieţuirea acestor bacterii este de la cîteva zile la 2—3 luni, ele putînd exista chiar şi în apele pure, unde par să-şi fi pierdut virulenţa.

Microbii saprofiţi din gheaţă dispar, parţial, destul de rapid, pe cînd cei patogeni au o rezistenţă foarte mare (pînă la 25 000 m^3, în ghiaţa lacurilor de şes). De aici rezultă că zăpada şi gheaţa nu trebuie consumată (împotriva setei) în locul apei, şi nici adăugată băuturilor, decît în cazul în care gheaţa provine din apă de izvor. O apă limpede, rapid curgătoare, conţinînd ierburi de apă şi peşti, este, în general, potabilă, întrucît ea este uşor degajată de eventualele substanţe dăunătoare, prin autopurificare biologică.

Apele anumitor regiuni sînt guşogene (fapt ce explică la unii turişti guşile de « vacanţă », care dispar la reîntoarcerea acasă).

După purificare în instalaţii speciale, apele reziduale pot fi folosite în agricultură, pentru stropirea culturilor, livezilor sau spaţiilor verzi.

Solul este poluat îndeosebi prin abuzul de insecticide care deseori ajung să distrugă echilibrul biologic de care depinde supravieţuirea unor specii. La acestea se adaugă denaturarea solului prin deşeuri industriale sau radioactive, dispersări de dejecţii şi ape uzate, care au o influenţă nocivă, îndeosebi în vecinătatea colectivităţilor umane.

Antibioticele provoacă în unele condiţii contaminarea mediului înconjurător şi permit dezvoltarea unor tulpini bacteriene rezistente la antibiotice.

Omul şi mediul constituie un sistem ecologic unitar, în cadrul căruia sănătatea, proces de interacţiune om-mediu, trebuie definită şi măsurată în raport cu capacitatea adaptativă la condiţiile de mediu şi la riscurile

Scanned with OKEN Scanner

legate de acesta. Întrucît mediul se modifică, o sănătate bună înseamnă un proces de adaptare continuă la o mulțime de microbi, excitanți, factori nocivi cu care omul este permanent confruntat.

Poluarea produselor alimentare este o consecință a poluării celor trei medii biologice. Odată cu alimentele, omul poate ingera o anumită cantitate de agenți activi din punct de vedere biologic, care periclitează sănătatea. Contaminanții ce poluează alimentele pot fi agenți biologici și substanțe chimice, un mare pericol pentru sănătatea omului fiind reprezentat de germenii toxiinfecțiilor alimentare (botulism, enterotoxici, diverși microbi: salmonela, stafilococi).

Contaminarea cu plumb constituie un inconvenient grav pentru om și animale, poluarea apărînd ca urmare a emisiilor de plumb ale industriei metalurgice, folosirii compușilor de plumb ca anti-detonanți la carburanți. Concentrații mari de plumb apar și în apă, care transmite nocivitatea plantelor și animalelor. Prin alimentație animalele pot retransmite omului plumbul ingerat odată cu plantele de nutreț contaminate.

Aditivele alimentare: coloranți, substanțe aromate, anti-oxidanți, conservanți etc. și cantitățile reziduale de pesticide și alte substanțe chimice folosite în agricultură, constituie factori cu largi implicații de toxicitate.

Nitrații folosiți la conservarea cărnii, prepararea mezelurilor și a derivatelor de carne, reacționează cu produsele de descompunere a proteinelor, formînd compuși cancerigeni și mutageni (producători de mutații celulare, anomalii la descendenți). Uneori vinul poate, de asemenea, conține un mare procent de substanțe chimice dăunătoare sănătății, în urma tratării cu substanțe toxice (hidrat de sodiu, compuși de azot etc., cu scopul de a-i opri fermentația sau de a-i asigura durabilitatea).

Folosirea materialelor plastice în industria alimentară nu prezintă garanția unor condiții igienice adecvate, unele materii plastice modificînd proprietățile organoleptice ale produselor alimentare formînd substanțe toxice.

Contaminarea produselor alimentare cu spori de ciuperci inferioare în timpul stringerii, păstrării și transportului recoltei, este o altă sursă de îmbolnăviri, acestea determinînd degradarea unei mari cantități de fructe. Produsele secundare ale metabolismului ciupercilor inferioare determină un sindrom toxic numit micotoxicoză (dintre care a fost studiat ergotismul care în trecut apărea în epidemii). O altă micotoxicoză este aleucia toxică alimentară, determinată de toxinele formate în urma contaminării cerealelor prin ciuperci (din genul *Fusarium*), și care se manifestă prin scăderea progresivă a globulelor albe (leucopenie) pînă aproape de dispariție (agranulocitoză).

Aflatoxinele, alt factor de contaminare a alimentelor din grupul micotoxinelor, determină îmbolnăviri la animalele domestice (păsări, vite, porci), iar la om prin laptele de vacă și uleiul de arahide folosit în alimentație. Ciupercile microscopice produc contaminări — prin însămînțări periodice (sezoniere) — a produselor lactate (brînzeturi, lapte, frișcă), determinînd deseori reacții alergice.

Chiar alimentele naturale pot fi deci generatoare ale poluării prin vehicularea unor mucegaiuri, germeni sau substanțe folosite pentru maturarea și aromatizarea alimentelor.

Depistarea și prevenirea afecțiunilor datorate poluării alimentelor prin contaminanți este o importantă problemă de sănătate publică, în care un loc deosebit îl are aplicarea exigentă a măsurilor igienico-sanitare în procesul de producție și valorificare a produselor alimentare: pasteurizarea și sterilizarea laptelui, prelucrarea termică corectă, respectarea condițiilor și termenelor de desfacere a produselor perisabile, controlul veterinar și sanitar al industriei de prelucrare a cărnii și produselor de carne, decelarea și înlăturarea substanțelor și agenților biologic activi, care pot periclita sănătatea omului.

Poluarea sonoră (fonică), un alt flagel al lumii moderne, are ca element principal zgomotul, fenomen sonor audibil, produs de vibrații neregulate ca frecvență, ritm și intensitate, putînd provoca o senzație deseori jenantă,

dezagreabilă sau dureroasă. Zgomotul diferă de sunet, neavînd calitate muzicală. Scara audibilității normale este împărțită în 13 beli (sau 130 decibeli), — belul fiind unitatea de senzație auditivă în care este exprimată intensitatea sonoră; în practică este folosit mai ales decibelul (1/10 bel).

Iată scara cîtorva zgomote (în decibeli):

— pragul audibilității 0
— foșnetul frunzelor 10
— vorba șoptită 20
— grădini, parcuri, tictacul ceasornicului.... 30
— camere, birouri liniștite 40
— stradă liniștită (circulație slabă)......... 50
— conversație 60
— stradă de mare trafic, mașini de calculat.... 70
— circulație intensă, motocicletă, orchestră, strigăte 80
— autovehicule de sport, camion, tren 90
— filatură, metrou 100
— ferăstrău circular 110
— motor de avion 120
— ciocan pneumatic 130
— tinichigerie, ateliere de fierărie........... 140
— avion cu reacție 160
— fuzee (rachetă strategică) 180

crize de demență), mai ales în imobilele moderne cu insonorizare defectuoasă.

În anumite limite zgomotele sînt totuși utile, tăcerea absolută fiind dăunătoare. Insonorizarea prelungită determină inițial o « neliniște a tăcerii », apoi apar dereglări psihice. Zgomotele mici și moderate sînt utile ca factori de vigilență, cu rol împotriva monotoniei. Zgomotul semnal, zgomotul simptom, informează asupra unor situații importante pentru securitatea individuală.

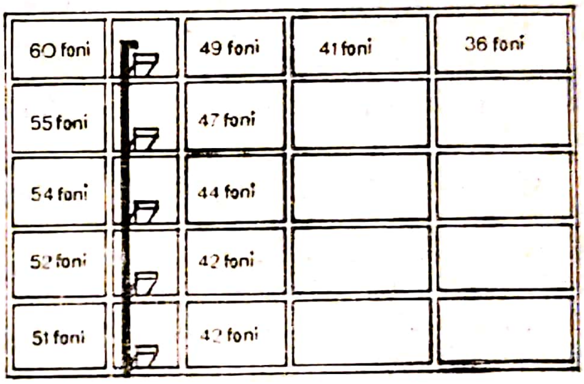


Fig. 8.7. Transmiterea în clădiri a zgomotului produs de instalațiile sanitare.

Zgomotul crescînd al marilor orașe este cauza unei mari părți din dezechilibrul nervos care atinge pe orășeni. Reacțiile fiziologice și psihologice la zgomot apar între 30—50 decibeli, dar efectul poate fi vătămător de la 70 decibeli și devine traumatizant peste 90 decibeli. Pragul senzației auditive dureroase este situat în jurul a circa 130 decibeli. Peste 130 decibeli zgomotul devine extrem de periculos asupra organismului, putînd provoca leziuni grave ale aparatului auditiv.

La fel de grave sînt consecințele intelectuale și fiziologice ale zgomotului: scăderea preciziei, randamentului, reflexelor, atenției, concentrației, mărirea iritabilității, tendința la oboseală, tulburări ale personalității, putînd degenera în nevroză sau în psihoză (uneori

Remediile folosite în lupta contra zgomotului sînt practic ineficace, insonorizarea fiind costisitoare, iar măsurile luate prin legislația muncii împotriva cauzelor producătoare de zgomot nefiind totdeauna îndeajuns de eficiente sau severe. Metodele de combatere a poluării sonore depind de amplasarea construcțiilor urbane, de articularea străzilor și piețelor, de organizarea fluxurilor de transport. Este necesară elaborarea unor planuri pentru case de locuit de un tip deosebit, folosind materiale antifonice și creîndu-se zone speciale de apărare contra zgomotelor. De asemenea se impune prevederea unor soluții urbanistice de viitor pentru combaterea poluării sonore, ca împărțirea în categorii a străzilor orașelor după intensitatea zgomotului și ridicarea viitoarelor construcții ținînd seama

Scanned with OKEN Scanner

de gradele de diferenţiere a poluării sonore în zonele respective. Trebuie prevăzută şi o raţională plantare a pomilor care pot juca rolul de ecrane antifonice sau, în lipsă de spaţii verzi, construirea unor parapete de beton pe anumite străzi mai puţin largi.

8.3. IGIENA VÎRSTELOR

8.3.1. COPILĂRIA

Preocuparea pentru o bună dezvoltare a copilului începe încă din viaţa intrauterină, gravida fiind obligată să consulte specialistul din a doua lună de întîrziere a ciclului menstrual, iar în cazul confirmării sarcinii să continue controalele lunar pînă în luna a 7-a, apoi la 15 zile şi chiar săptămînal, în apropierea datei naşterii.

Repausul la pat pînă la examenul medical poate fi recomandat în caz de pierderi de sînge (iminenţă de avort) sau sarcină toxică (eclampsie, vărsături, edeme etc.). În tendinţa la obezitate se impune un regim cu restricţie de lichide, sare, grăsimi, făinoase. În general, atunci cînd nu există modificări patologice, orice gravidă se va hrăni mai consistent decît normal (v. 5.2.1.). Vinul este permis ca stimulent (un pahar la masă), dar alcoolurile tari şi fumatul sînt total contraindicate. Sporturile, pe măsură ce sarcina avansează vor fi mai puţin violente iar din luna a 4-a gravida va purta o centură « de sarcină ». Naşterea trebuie să aibă loc într-o secţie de spital (sau casă de naşteri) cu personal competent pentru prevenirea şi rezolvarea eventualelor complicaţii.

Deşi excepţională, uneori inevitabilă, naşterea la domiciliu impune cu mult înaintea datei probabile, pe lîngă controalele periodice obişnuite, pregătirea unei camere curate, spaţioase, luminoase, cu o temperatură constantă (de cca 20° C), în care să nu aibă acces animalele de casă. În plus se va pregăti, pe o măsuţă în apropierea patului, pe un prosop, lenjerie curată: cearşafuri, cîrpe, muşama sau plastic (pentru acoperirea cearşafului). Vor fi pregătite şi 2—3 vase cu apă sterilizată prin fierbere şi uşor răcită, pentru spălarea mîinilor celui ce asistă naşterea şi pentru toaleta locală a gravidei.

Patul înalt, îngust, tare, accesibil din ambele margini, va fi bine expus luminii. O altă măsuţă este necesară pentru instrumente sau medicamente de urgenţă. Se adaugă: un lighean, vată hidrofilă (200 g), 2—3 cutii de comprese sterilizate, alcool rectificat, fir de in pentru ligatura cordonului ombilical, soluţie de nitrat de argint 0,5% (sau un flacon de penicilină) pentru dezinfecţia ochilor noului născut.

Cu toate aceste pregătiri este necesară şi asigurarea din timp a unui mijloc de transport în cazul unei spitalizări urgente (naştere prematură sau complicată — care nu poate avea loc la domiciliu).

La femeile cu cîteva sarcini anterioare, naşterea poate surveni *neprevăzut*, anterior datei probabile şi în absenţa asistenţei calificate (într-un mijloc de locomoţie — ambulanţă etc.), caz în care trebuie să se desfăşoare cordonul ombilical (fără a se tracţiona), pentru a nu produce strangulări.

Cordonul se leagă (nu se taie) la 2—3 minute după naştere, după ce în prealabil s-a făcut dezinfecţia prin fierbere, — şi cu alcool — a materialelor de ligatură. Celelalte îngrijiri vor fi date de personalul calificat, la locul naşterii sau în maternitatea apropiată.

*

Noul născut îşi anunţă apariţia prin ţipete. Aşezat pe un prosop călduţ, i se leagă cordonul ombilical la 2 cm de abdomen cu aţă (fir de in sterilizat) înnodată strîns şi cu o a doua ligatură strînsă la 1—2 cm de prima (spre mamă). Cordonul se taie la 1 cm de acest ultim nod. Ţipătul copilului la naştere este dovada că acesta respiră şi în cazul absenţei

acestuia, noul născut va fi ţinut de picioare cu capul în jos, scuturat puţin şi i se vor aplica cîteva palme uşoare pe fese, în scopul stimulării apariţiei respiraţiei (respiraţia gură la nas, este adesea utilă).

Se va pune apoi cîte o picătură de soluţie antiseptică (lămîie) în fiecare ochi, după care copilul va fi şters uşor şi rapid pe corp cu o bucată de material fin, baia fiind acum inutilă. După îmbrăcare poate fi pus în pătuţ sau leagăn (unde buiotele puse eventual pentru încălzire vor fi bine închise şi învelite pentru evitarea arsurilor).

Primele îngrijiri după naştere: pansarea cordonului ombilical, curăţarea ochilor, a corpului, trebuie efectuate în condiţii de igienă perfectă. Bontul cordonului ombilical, trebuie pansat cu un manşon format dintr-o compresă de tifon steril îmbibată cu alcool de 90°, acoperită cu un pansament de tifon uscat şi vată, care se fixează cu o faşă lată sau flanelă. Normal, bontul cade singur către a 10-a zi.

Curăţarea ochilor previne infecţiile microbiene, transmisibile la naştere (oftalmia purulentă); se face prin spălarea cu tampoane de vată îmbibate cu apă fiartă şi răcită şi se instilează în fiecare ochi a 1—2 picături de soluţie de nitrat de argint 1% (sau protargol 1% sau picături de lămîie).

Pielea sensibilă a noului născut este protejată de iritaţie şi infecţii de către un strat grăsos care necesită o primă curăţare (numai dacă există şi sînge), cu glicerină şi alcool în părţi egale. Stratul grăsos se resoarbe singur după cîteva zile, iar prima baie se face numai după cicatrizarea cordonului.

Reacţia (criza) genitală a noului născut are loc după a 4—5 zi; se manifestă prin umflarea sînilor, adesea cu o secreţie lactescentă mamară. Se va evita stoarcerea sînilor şi se va face o simplă spălare cu apă fiartă şi răcită, aplicînd o compresă umedă sterilă, menţinută cu o faşă. Scurgerea vulvară sanguină sau umflarea testiculelor nu sînt grave şi nu impun tratament special.

Odată cu cicatrizarea cordonului ombilical şi după ce noul născut îşi recapătă greutatea de la naştere, acesta devine sugar.

Perioada de sugar durează pînă la înţărcare şi se manifestă printr-o dezvoltare intensă a organismului, impunînd supraveghere, îngrijiri şi protecţie împotriva frigului, infecţiilor, asigurarea unor bune condiţii de locuit, îmbrăcăminte, toaletă, regim de viaţă. Camera proprie (mai bine decît colţul destinat în camera părinţilor) trebuie să fie aerisită, expusă la soare, *cu puţine lucruri*, uşor de curăţat, izolate de alte părţi ale casei, de influenţele exterioare: frig, zgomot, mirosuri, aburi de la bucătărie, infecţii şi contactul cu adulţii. Temperatura constantă, moderată (cca 18°C), concomitent cu o bună aeraţie, va fi asigurată prin încălzire centrală sau cu lemne, evitînd folosirea cărbunilor care pot produce asfixie prin eliminare de oxid de carbon. Aeraţia şi însorirea camerei, cu condiţia evitării căldurii exagerate, a insolaţiei, a formării curenţilor de aer, favorizează buna dezvoltare şi rezistenţa la infecţii a sugarului.

Îmbrăcămintea sugarului trebuie să prevină pierderile de căldură, suprafaţa cutanată a sugarului (faţă de adulţi) fiind mai mare în raport cu volumul, iar sistemul de reglare termică încă insuficient dezvoltat.

Îmbrăcămintea modernă lasă libertate mişcărilor, dar trebuie să excludă materialul plastic care favorizează apariţia iritaţiei tegumentelor fesiere etc. Punga absorbantă cu vată, fixată prin centură, permite schimbarea periodică şi, economisind scutecele, este comodă. Boneta este necesară numai la plimbările pe frig.

Buna funcţie a pielii sugarilor trebuie asigurată printr-o curăţenie perfectă; ea fiind foarte sensibilă, urina şi scaunele neînlăturate la timp putînd da iritaţii care provoacă o continuă stare de nelinişte.

Prima baie are loc după cicatrizarea bontului ombilical, într-o cameră cu temperatura de 18—20°C, dimineaţa, într-o baie (albie) mică din plastic. Mama, cu mîinile spălate, verifică temperatura apei din baie, cu termometrul sau apreciind-o cu dosul mîinii (temperatura 36—37°C), apoi copilul săpunit (cu săpun de ras sau pentru copii, cu mănuşa de toaletă sau buretele care suportă fierberea) este scufundat încet în apă ţinîndu-l cu o mînă sub ceafă şi torace şi cu cealaltă de glezne. Se

repetă săpunirea corpului, menținîndu-l cu una din miini, apoi pielea capului și părul sînt curățate de cruste. După 5—7 minute de baie, se usucă rapid cu prosop cald, moale, fără frecare. Urmează apoi fie frecții cu alcool de 70°, fie pudraj cu vată și talc la șezut și pliurile membrelor, îmbrăcarea cu lenjerie curată și toaleta separată a feței, dintr-un mic vas cu apă caldă.

Curățarea ochilor prin spălarea cu apă fiartă, călduță, simplă, boricată sau cu ceai de mușețel, se face prin 2 mici tampoane de vată, separat pentru fiecare ochi și instilînd eventual medicamente în picături, pentru dezinfecție.

Curățarea nasului, urechilor se va face înainte de instilarea lor cu picături dezinfectante, prin mici tampoane de vată răsucite în suluri (nemontate pe chibrit, etc.) cu care se spală fiecare nară sau ureche prin înmuierea o singură dată a tamponului în apa fiartă și răcită, după care se instilează picături dezinfectante.

Gura și interiorul gîtului se curăță cu o compresă de tifon îmbibată cu apă fiartă, călduță (eventual bicarbonatată), ținută pe degetul arătător al mamei, trecută rapid pe gingii, interiorul obrajilor, limbă. Gîtul este examinat prin imobilizarea copilului pe genunchii altei persoane, care-i ține brațele cu o mînă iar cu cealaltă înclină capul copilului pe spate. A doua persoană examinează fundul gîtului folosind apăsătorul de limbă (coadă de linguriță), după ce a fost sterilizat prin fierbere.

După apariția dinților, spălarea gurii se face dimineața și seara cu o periuță moale, după care se spală și usucă fața. Părul se perie cu o perie moale, iar unghiile se curăță și se taie scurt și rotund la mîini, drepte la picioare (cu scopul evitării încarnărilor precoce). Mîinile se mențin curate pentru evitarea infecțiilor digestive, împiedicînd ducerea lor la gură și zgîrieturile pe față (eventual în unele cazuri se poate folosi un tub mic de carton aplicat ca un manșon în regiunea cotului în așa fel ca să împiedice îndoirea brațului). Toaleta șezutului și schimbarea scutecelor se face în general după fiecare masă, de 5—6 ori pe zi, mai des în cazul tulburărilor digestive sau cutanate. Sugarii care vomită ușor trebuie schimbați la distanță de supt, ca să nu li se provoace vărsături.

Culcatul pe spate expune la asfixie prin aspirația vărsăturilor, oricînd posibile la această vîrstă.

Roșeața fesieră (eritemul), se spală cît mai puțin, ungînd locul cu ulei de parafină, jecolan, pudrînd cu talc și un antiseptic slab (oxid de zinc, ceai de mușețel, acid boric), folosind scutece moi, des schimbate.

Regimul de viață al sugarului, echilibrat prin regularitatea meselor, somnului, îngrijirilor de curățenie, îmbrăcare, plimbări, creează în mod reflex deprinderi bune. Zgomotul, agitația, fumatul în jur, luarea în brațe la fiecare țipăt, contactul cu alți copii, cu adulții, luarea din leagăn pentru sărutat legănatul, suseta, sugerea degetelor etc., trebuie evitate.

Plimbările, din a 12-a zi vara (din a 21-a iarna) se fac pe timp potrivit la cel puțin 10—15°C, evitîndu-se ieșirea pe vînt, ploaie, frig, soare intens. Orarul preferabil este ora 10—16 iarna, 7—11 și 16—19 vara.

Prima plimbare durează circa 30 minute, urmînd apoi obișnuirea progresivă cu aerul. Cînd nu este posibilă plimbarea, copilul îmbrăcat de plimbare este așezat în fața ferestrei deschise (balcon), evitînd curenții de aer. Plimbarea se face în locuri aerate, însorite, protejate de vînt, praf, cu verdeață, în locuri neaglomerate din parcuri.

Căruciorul trebuie să aibă suspensie bună, să fie încăpător (iarna va cuprinde și o sticlă cu apă caldă). Va avea capota mobilă pentru protecția de soare sau intemperii. Capul va fi așezat în sensul direcției de mers, iar în somn se va evita expunerea feței la soare (vara la soare se poate produce insolație mortală prin supraîncălzirea aerului de sub capotă la 50—60°C). Așternutul căruciorului cuprinde o pernă și o saltea (cu paie, fin, pleavă de ovăz), aceasta fiind acoperită cu o husă din plastic. Căruciorul de vară, pliant, este bun la vîrste mai mari, folosind și o umbrelă sau apărătoare de soare. Pericolul de contagiune impune evitarea transportului în comun.

În cazul *îmbolnăvirii unui sugar* se impun unele măsuri pînă la venirea medicului, pentru a ușura starea copilului cît și diagnosticul. Luarea temperaturii se face cu termo-

metrul curăţat cu vată şi alcool, scuturat sub 35°, uns cu vaselină la vîrf, introdus uşor în anus în timp ce copilul este culcat pe spate şi menţinut cu antebraţul mamei cu membrele inferioare ridicate în sus. După 5 minute temperatura este citită, notată şi se curăţă termometrul cu săpun şi apă caldă. Aspectul urinilor, scaunelor, vărsăturilor şi numărul lor este important şi impune păstrarea scutecelor în caz de boală, pentru a fi prezentate medicului.

În cazul temperaturii ridicate (boli infecţioase, pulmonare, intestinale), baia caldă se va face conform prescripţiei medicului.

În afecţiunile febrile baia călduţă cu apă răcită treptat de la 35° la 30°C, se va face sub supraveghere, scoţînd copilul din baie în cazul în care tremură sau devine palid, reîncălzindu-l prin frecţie cu alcool.

În cazul constipaţiei, clisma evacuatoare se efectuează cu pară de cauciuc şi canulă de plastic unsă cu vaselină, poziţia copilului fiind culcat pe spate. Supozitoarele simple (cu glicerină) pentru evacuare intestinală sau în scop terapeutic (cu diferite medicamente) se introduc profund în anus (2—3 cm).

În mod sistematic şi periodic orice copil trebuie examinat de un pediatru.

Vaccinările vor fi efectuate periodic, contra variolei, tusei convulsive, tetanosului, difteriei, poliomielitei.

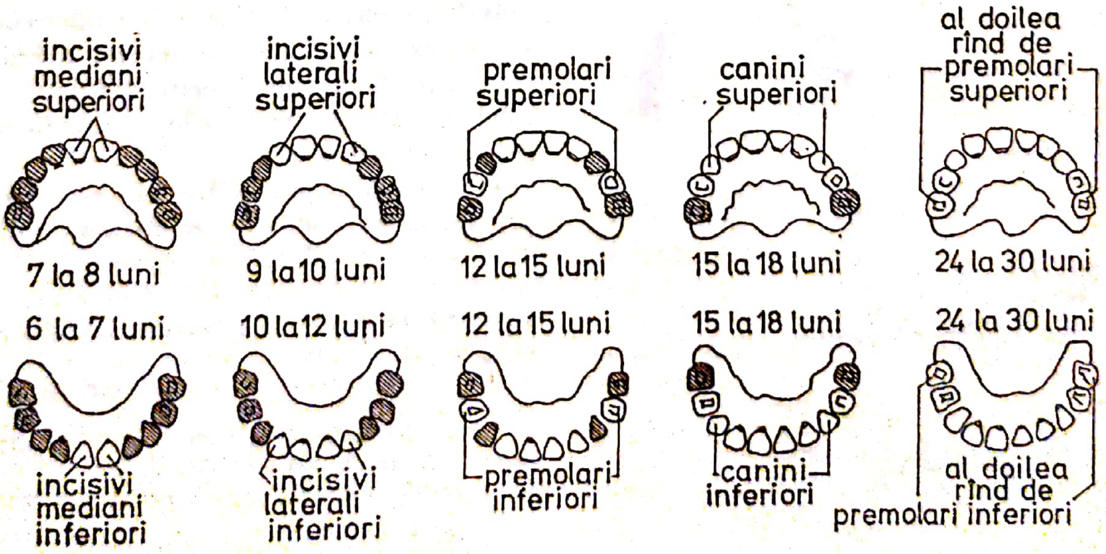
Creşterea în înălţime este însoţită uneori de o slăbire, la începutul celei de a doua copilării, cînd copilul merge mult. Se va supraveghea acum dezvoltarea picioarelor şi încălţămintea (în tabelul 5.6. sînt date greutatea şi înălţimea ideală în funcţie de vîrstă şi sex). Marea fontanelă (spaţiul dintre oasele frontale şi parietale, care se închide progresiv între 6 şi 18 luni) numită şi « balanţa săracului » dă informaţii preţioase asupra bunei nutriţii şi hidratări a copilului, în stare normală ea fiind suplă, nedeprimată. Curburile coloanei apar la gît la 3 luni, la spate la 6 luni, la şale în a 8-a lună, copilul poate sta aşezat către luna a 6-a. Dinţii apar progresiv între 8 şi 30 luni, întîrzierile de peste 4 luni trebuind să fie anunţate medicului (fig. 8.8—8.10).

Alimentaţia copilului trebuie să fie corespunzătoare asigurării unei bune dezvoltări psihomotorii (a se vedea 5.9. *Alimentaţia în dezvoltarea fizică a copiilor)*.

Tulburările digestiei, modificările scaunelor sînt cauzate de greşelile de regim. Între lunile 12—15 copilul trebuie învăţat să urineze la oală şi să devină complet curat între lunile 18 şi 24.

Curăţenia corporală a copilului constă dintr-o baie pe zi cu care trebuie deprins încă de mic. La 3 ani copilul îşi va spăla dinţii cu o periuţă. Călirea trebuie să meargă mînă în mînă cu

Fig. 8.8. Diversele etape ale apariţiei dinţilor.



Scanned with OKEN Scanner

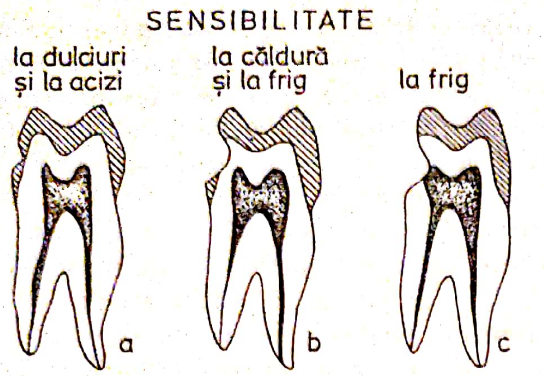
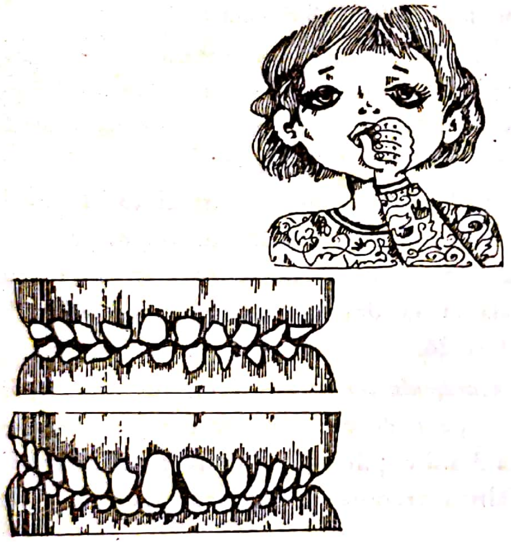


Fig. 8.9. Apariția cariei dentare în funcție de sensibilitatea la:
. zahăr și acizi; b. rece și cald; c. rece.

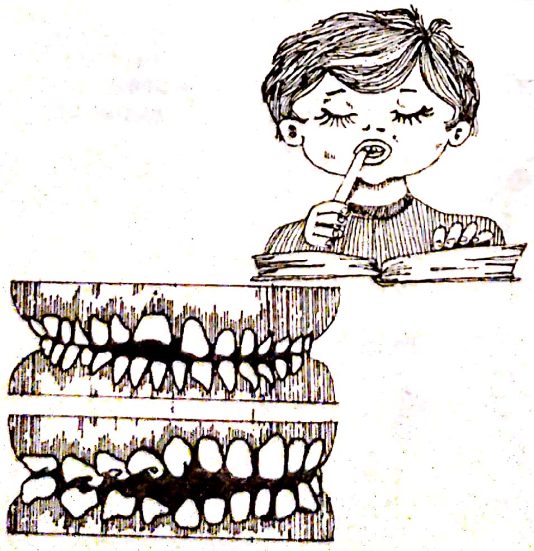
educația, evitînd neglijențele, riscurile, excesele.

Între 2—3 luni copilul începe să-și ridice capul pe care îl întoarce și-l ține drept din a 3—4 lună. La 6 luni stă așezat, la 8 luni se așază singur și merge « de-a bușilea », la 10 luni se ține pe picioare, merge la 12—15 luni (cel mai tîrziu pînă la 18 luni). La 4—5 luni emite sunete articulate, la 8—10 luni cîteva consoane, către 1 an are noțiunea cuvintelor, la 18 luni vocabularul este mai larg, la 2 ani compune fraze, are limbajul și memoria formate.



a.

c.



b.

Limbajul trebuie supravegheat, dirijat în sensul dezvoltării progresive, familia trebuind să sesizeze și să arate medicului întîrzierile sau defectele de pronunțare (vezi și capitolul 9. *Educația în familie și pentru viața de familie*).

În a doua copilărie are loc « eliberarea » progresivă a copilului spre societate, iar pe-

Fig. 8.10. Deformări ale dinților datorită unor obiceiuri ale copiilor.
a. deformare apărută în urma obiceiului de a suge degetul;
b. deformare apărută ca rezultat al obiceiului de a ține creionul, guma etc. între dinți;
c. anomalii de poziție determinate de respirația pe gură.

rioada școlară realizată integrarea în societate, prin desăvîrșirea educației și caracterului, dezvoltarea simțului critic. Apariția caracterelor secundare ale sexualității anunță terminarea copilăriei și începerea adolescenței.

8.3.2. ADOLESCENȚA

Perioadă a vieții care urmează copilăriei și ține pînă la vîrsta adultă, adolescența începe cu apariția fenomenelor pubertății, transformări fizice și psihologice, la fete către 12—13 ani, iar la băieți între 14—15 ani (în țările cu climă temperată), epocă terminată la fete către 18 ani, iar la băieți la 20 ani (în realitate cifrele sînt relative, ele fiind dependente de climat, rasă, condiții economico-sociale, mediul psiho-social și în plus existînd variații individuale mari: pubertate precoce sau dimpotrivă întîrziere pubertară).

« Vîrsta ingrată » corespunde de fapt unei revoluții mai profunde a funcțiilor organismului (mai ales a celor glandulare), asociată cu o modificare a caracterului, existînd posibilitatea apariției unor tulburări fizice și psihologice, deseori fără gravitate dacă printr-o strînsă colaborare, părinții, prietenii, profesorii, educatorii, vor încuraja pe adolescent cu ajutorul și înțelegerea lor, pentru a ajunge la o dezvoltare armonioasă a personalităţăţii.

Fizic, pubertatea se manifestă prin maturația organelor genitale, dezvoltarea funcțiilor genitale și apariția caracterelor sexuale secundare. O primă manifestare a acestora, o primă fază a pubertății, este pubescența, apariția pilozității pubiene, axilare, faciale.

Deși sexul este determinat de la naștere, sexualitatea la specia umană dormitează pînă în epoca de pubertate, în cursul căreia se desăvîrșește maturitatea fizică și mintală. În momentul maturației sexuale, ființa umană devine complet și cu adevărat sexuată, ființa masculină apărînd cu înfățișarea, caracterul și funcțiile de bărbat, iar cea feminină devenind capabilă de graviditate.

Formele corpului se rotunjesc prin apariția stratului de grăsime. Inițial, instinctul sexual se manifestă la ambele sexe în mod inconștient. Dorința dominantă de a se apropia de altă ființă se exteriorizează pe plan intelectual, sentimentele noi înregistrate inconștient exprimîndu-se nu prin sexualitatea propriu-zisă (viață sexuală) ci în diferite moduri: apropierea de colegi sau colege de aceeași vîrstă sau mai mari, o îmbogățire pe plan fizic, spiritual și moral.

Uneori se pot manifesta în această perioadă semnele unei dispoziții psihice anormale sau unor dezechilibre psihice care vor influența mai tîrziu viața sexuală și profesională a adultului.

În cazul precocității sau întîrzierii pubertății este necesar un examen general amănunțit pentru a exclude anomaliile organice. Dacă examenul este negativ, este indicată reținerea de la orice tratament hormonal (chiar în prezența problemelor psihologice). Pubertatea precoce este mai ușor acceptată de părinți pe cînd întîrzierea, de obicei îngrijorează.

Numai în cazul anomaliilor glandulare sau organice se impune intervenția terapeutică. Părinții și școala pot avertiza pe tineri asupra gravelor consecințe ce le pot avea abaterile de la conduita morală, asupra pericolelor ce-i amenință: nocivitatea exceselor sexuale care epuizează sistemul nervos și subminează rezistența organismului la diferite boli (tuberculoza etc.), cît și asupra pericolelor ce le pot genera bolile venerice pentru individ, familie, societate (v. 8.4.9. *Bolile transmisibile*).

8.3.3. PERIOADA ADULTĂ

Cuprinsă între adolescență și bătrînețe, această etapă a vieții se remarcă prin faptul că dezvoltarea este completă, fiind o fază de stare, de maturitate, existînd în general un maximum al tuturor facultăților fizice și intelectuale. Urmînd adolescenței, perioada adultă începe la 18 ani pentru fete și către 20 de ani pentru băieți. Teoretic, acum creșterea este terminată, dar în sens strict biologic creșterea reală nu se termină decît pe la vîrsta de cca 25 ani.

Longevitatea mai mare a femeii rezultă dintr-o preponderență a organelor de nutriție și epurare. Pulsul femeii este în medie 80 pe minut pe cînd la bărbat este de 72 (diferența

mai vizibilă între 18 şi 25 ani). Temperatura medie la femei este 36,2—36,5° (la bărbat 36,6—36,9°); capacitatea ei respiratorie este 2,5 l aer (5/7 din a bărbatului care are 3,5 l); şi ea secretă mai puţină urină (900—1 200 g în loc de 1 500 g, cantitatea medie la bărbat). Cantitatea de alimente necesară femeii la efort egal este mai redusă cu 1/5 din cea necesară bărbatului, ea metabolizînd mai bine ceea ce mănîncă. De asemenea suportă mai bine pierderile de sînge, abstinenţa, bolile prelungite şi epuizante, infecţiile abdominale.

Printre bătrîni se numără mai multe femei decît bărbaţi întrucît în general genul de viaţă al femeii o expune mai puţin la accidente şi boli cauzate de intemperiile atmosferice: căldură, frig, umiditate. Cu excepţia vîrstei între 15—18 ani, mortalitatea este mai redusă la femeile căsătorite decît la celibatare, iar alienaţia mintală atinge pe femeile celibatare într-o proporţie dublă faţă de femeile căsătorite sau văduve.

În cursul perioadei adulte, trei factori nocivi («cei 3 S») pîndesc din umbră şi-şi lasă amprenta pe nesimţite, atunci cînd nu se iau măsuri corespunzătoare: *supraalimentaţia sedentarismul* şi *suprasolicitarea nervoasă*. Primii doi factori au ca urmare un cortegiu întreg de tulburări, dintre care bolile de nutriţie (metabolice) stau pe primul plan: obezitatea, diabetul, artritismul etc. Ultimul factor (suprasolicitarea nervoasă) are deseori un corolar, toxicomaniile (abuzul de tutun, alcool, cafea) şi este urmat întotdeauna de afecţiuni de tip vascular (hipertensiunea arterială, infarctul de miocard, congestiile cerebrale etc.) sau de unele boli din marele grup al nevrozelor, uneori fără răsunet organic (astenii, insomnii, depresiuni psihice, palpitaţii etc.), alteori (mai ales cînd persistă asocierea şocurilor afective grave) manifestate prin serioase boli organice.

Diferenţa între indivizi a «punctelor slabe» şi predispoziţia ereditară explică marea variabilitate a afecţiunilor la diverse persoane.

Dacă spre sfîrşitul perioadei adulte, declinul vieţii sexuale la bărbat (andropauza) este mult mai estompat, la femeie, vîrsta critică (menopauza), bine evidenţiată prin reducerea şi oprirea ciclurilor menstruale, poate apare mai de timpuriu (la circa 40—45 ani) sau mai tîrziu (60 ani), de obicei în raport direct cu precocitatea pubertăţii. Tulburările menstruale care anunţă menopauza se asociază deseori cu tulburări ale circulaţiei şi sistemului nervos: valuri de căldură ale feţei («bufeuri»), transpiraţii, senzaţii de sufocare, palpitaţii cardiace, tulburări de auz, greutate în abdomenul inferior, hiperaciditate gastrică, digestii încetinite, jenă respiratorie. Uneori apar modificări ale caracterului: depresiuni, îngrijorare, tulburări neuropsihice.

Igiena joacă şi în această etapă un rol important. Este necesară alimentaţia raţională, sănătoasă, lipsită de toxine, bogată în legume verzi, cu reducerea proteinelor carnate, evitarea conservelor, a supelor grase de carne, a abuzurilor de făinoase şi dulciuri. Laptele şi apele slab mineralizate sînt indicate în mod deosebit ca şi o viaţă activă, în aer liber.

Curăţenia, element de bază în igiena femeii la vîrsta adultă, impune duşuri zilnice cu apă (prin obişnuire chiar şi rece) şi săpun, indispensabile, printr-o acţiune stimulentă, asupra circulaţiei sîngelui, împrospătînd culoarea şi dînd feţei aspectul fraged, sănătos (băile să nu fie prea calde, nici prea prelungite în preajma ciclurilor sau la începutul unei sarcini). Lenjeria şi hainele schimbate des, produsele dezodorizante — vor permite evitarea mirosurilor dezagreabile şi o bună îngrijire a pielii. Permanent trebuie asigurată toaleta organelor genitale externe.

Spălarea părului în general se face cu şampoane lipsite de sodă sau baze alcaline (părul gras — cu şampon pe bază de alcool, cel uscat — cu produse grase).

Spălarea dinţilor, de 2 ori pe zi (înaintea culcării de noapte sau după fiecare masă principală), va preveni atît cariile cît şi bolile de stomac. Controlul periodic (bianual) la dentist se impune, mai frecvent în cursul sarcinii.

Mîinile, protejate de mănuşi de cauciuc în timpul treburilor menajului, vor fi îngrijite cu creme grase sau glicerină, îngrijirea unghiilor fiind necesară atît estetic cît şi igienic.

Centurile prea strînse pot determina varice, tulburări circulatorii. Silueta trebuie păstrată printr-o alimentaţie sănătoasă, raţională, care va evita obezitatea inestetică şi dăunătoare inimii (supraefort permanent).

8.3.4. BĂTRÎNEŢEA

Rezultat al uzurii celulelor, ţesuturilor şi organelor, bătrîneţea cuprinde ansamblul modificărilor funcţionale care apar — cu unele variaţii individuale — de la 50 de ani şi pînă la moarte. În mod curent se acceptă începutul bătrîneţii la circa 60—65 ani, iar longevitatea umană teoretică, mult discutată, este admisă astăzi la circa 110 ani. Totuşi longevitatea medie reală, variabilă după regiuni, este în ţările evoluate, de circa 67 ani la bărbaţi şi circa 73 ani la femei.

Diferenţele faţă de cifra limită teoretică se explică parţial prin ereditate (longevitatea medie a unui individ rezultă din media vîrstelor de deces natural al celor 4 bunici) şi prin condiţiile de existenţă (genul de viaţă), surmenajul fizic şi intelectual, emoţiile, intoxicaţiile cu alcool, tutun etc., avînd o influenţă evidentă.

Cercetările moderne au arătat că sub influenţa unor modificări de structură, ţesutul reticulo-endotelial (existent în toate organele) îşi scade funcţiile, pierzînd posibilitatea de neutralizare a unor substanţe toxice existente în circulaţie şi de sintetizare a altor substanţe favorabile nutriţiei ţesuturilor. Degenerarea acestui ţesut duce la scăderea producerii de hormoni sexuali, cu rol primordial în metabolismul ţesuturilor. O altă cauză directă a îmbătrînirii celulelor este o deshidratare (pierdere de apă) accentuată la nivelul ţesuturilor, însoţită de o modificare a structurii coloidelor tisulare ale căror molecule se apropie, devin mai dense şi îngreunează eliminarea reziduurilor celulare. Primele atinse de acest proces sînt ţesuturile de susţinere ce îşi pierd elasticitatea, apoi arterele care au pereţii mai puţin elastici. Evoluţia spre arterioscleroză, fenomen de întărire şi fragilitate a vaselor arteriale, are în mod cert o mare influenţă asupra sănătăţii, de unde şi aforismul: «fiecare om are vîrsta arterelor sale.»

Dealtfel, încă de timpuriu se produc unele manifestări discrete, de la 30 de ani apare scăderea supleţei tegumentelor, riduri la tîmple sau la unghiurile laterale ale ochilor, dispare o parte din părul capului, care ulterior, către 40 de ani, începe să încărunţească şi să cadă în mod progresiv.

Mai tîrziu, dinţii se uzează lent şi treptat, apoi cad; acuitatea diferitelor percepţii senzoriale scade: ochii devin presbiţi sau poate apărea cataracta (opacifierea cristalinului); urechea devine mai puţin receptivă la sunete; vocea slăbeşte, devine stinsă sau tremurătoare.

Respiraţia este mai puţin activă, funcţiile pulmonare slăbind (copilul trăieşte prin 10% din plămîni, adultul prin 30%, 40%, pe cînd bătrînul are nevoie de întreaga suprafaţă pulmonară). Alveolele pulmonare pierzîndu-şi elasticitatea, rezultă o scădere a nutriţiei şi a temperaturii corpului, care după 60 de ani scade la 36° şi după 80 la circa 35°.

Producerea de globule roşii scade, metabolismul glucozei devine mai puţin stabil (de unde frecvenţa relativă a diabetului la bătrîni). Procentul proteinelor din sînge se modifică, globulinele scad, de unde o sensibilitate mai mare la infecţii; albuminele cresc. Capacitatea de cicatrizare a rănilor scade.

Fermenţii oxidanţi îşi pierd puterea, organismul obosit ne mai reacţionînd prompt şi scăzîndu-i rezistenţa la intoxicaţii şi infecţii. Tensiunea arterială are tendinţa să crească.

De la 50 de ani, nevoia de somn scade, — şi în medie 5—6 ore pot fi suficiente fără resimţirea oboselii (bătrînii recuperează mai repede decît tinerii, avînd mai puţin de recuperat). La ţară, îndeosebi datorită mişcării, exerciţiilor fizice, grădinăritului sau lucrului la cîmp, bătrînii dorm totuşi ceva mai mult.

Regulile de igienă ce trebuiesc păstrate în tot cursul vieţii sînt un bun mijloc de a întîrzia desfăşurarea fenomenelor de îmbătrînire, acestea avînd deci o acţiune preventivă, iar la bătrîni una curativă. Ele se rezumă la evitarea eforturilor (la un organism cu rezerve de adaptare scăzute), precum şi la stimularea, cu moderaţie, a unui organism înclinat la resemnare. Într-adevăr pentru a-şi păstra cît mai mult timp sănătatea şi viaţa, bătrînii trebuie să respecte anumite condiţii igienice şi să-şi impună evitarea a două primejdii: inactivitatea şi oboseala. Bătrîneţea coincide în fapt cu retragerea din viaţa activă, adică cu încetarea oricărei preocupări sistematice de activitate. Dar, deşi dreptul la repaus este bine meritat în această perioadă a vieţii, fiind

Scanned with OKEN Scanner

necesară scăderea procentului de oboseală intelectuală şi fizică, este periculos pentru un bătrîn să-şi schimbe complet modul de viaţă. Inactivitatea totală şi prelungită, poate atrage în mod fatal, constipaţia, digestii grele, congestia cerebrală, astenia neuropsihică şi consecinţele acestora.

De aceea, în această perioadă buna întreţinere a funcţiunii organelor se va face printr-o atentă igienă fizică, impunîndu-se practicarea unor activităţi musculare suficiente: mişcarea, exerciţiul fizic regulat, mai ales sub formă de plimbări în aer liber, mers pe jos, grădinărit.

Cultura fizică trebuie urmată cu prudenţă, cu evitarea atingerii pragului de oboseală fizică.

Igiena intelectuală impune evitarea surmenajului şi a tendinţei la lenevie, astfel încît pensionarul să ştie să-şi organizeze viaţa, să se distreze, să-şi ocupe permanent spiritul. Va citi moderat pentru a preveni obosirea ochilor.

Alimentaţia va fi obiectul unor griji atente, fiind necesară cîntărirea cu regularitate şi respectarea unui regim alimentar potrivit şi bine echilibrat.

În general, regimul trebuie să fie compus mai ales din legume, puţină carne, fructe, lapte şi derivate. Laptele, foarte recomandat, este pe primul plan, întrucît creşte cantitatea de urină deseori insuficientă. Sub formă de lapte prins, bătut, iaurt, chefir are faima de a fi unul din mijloacele de longevitate. Carnea va fi folosită cu moderaţie, numai la masa de prînz, friptă la grătar sau în cuptor ori fiartă. Se vor elimina tocăturile, mezelurile, cărnurile conservate, vînatul, condimentele, care sînt iritante pentru rinichi şi ficat.

La această vîrstă sobrietatea trebuie să domine, vinul fiind permis numai în cantităţi moderate, iar alcoolurile tari interzise.

Uneori lenevirea intestinului trebuie să fie stimulată prin laxative, irigaţii, supozitoare, mici cantităţi de ulei de ricin. Importantă este variaţia mijloacelor laxative medicamentoase, pentru a evita obişnuinţa, iar ideală, înlocuirea lor prin mijloace naturale: fructe, legume, ceaiuri, gimnastică, mişcare, masaje.

Diureza va fi întreţinută prin cantităţi corespunzătoare de lichide. Atît la deşteptare cît şi la culcare se recomandă un pahar de apă simplă sau minerală, ori un ceai cald.

Sensibilitatea la frig impune atît evitarea intemperiilor (frigului, vîntului, ploii) cît şi o îmbrăcăminte suficient de călduroasă iarna, iar la nevoie, rămînerea în casă în perioada de ger intens, cauză frecventă a afecţiunilor pulmonare acute, foarte grave la bătrîni (aceste măsuri nu exclud însă aerisirea sistematică a încăperii).

Igiena sexuală indică o adaptare la posibilităţi, fiind dăunătoare atît abstinenţa totală cît şi excesul.

Prostata — glandă anexă a aparatului genital masculin (care la tinereţe poate fi accidental afectată de vreo boală venerică) în această perioadă trebuie controlată periodic pentru a trata la timp adenomul (hipertrofia). În cazurile de senilitate gravă, tratament cauzal propriu-zis nu există, terapeutica fiind simptomatică, cu supravegherea măsurilor de igienă, linişte şi confort normal din partea anturajului; în cazuri dificile este necesară o eventuală internare în instituţii de îngrijiri speciale.

În ţară la noi cercetările au permis obţinerea unor rezultate ca: apariţia unei rezistenţe mai durabile la eforturi, dispariţia redorilor articulare (anchiloze), a tremurăturilor, dispariţia unor afecţiuni frecvente ale bătrîneţii, recolorarea părului, reapariţia activităţii genitale, etc.

De asemenea, în fenomenele de îmbătrînire precoce pot fi ameliorate forţele intelectuale, fizice, genitale, memoria devenind mai vie, aptitudinea la lucru mai uşoară (chiar şi fizionomia se modifică în unele cazuri: privirea, gesturile, atitudinea, ameliorarea vederii, scăderea ponderală la obezi). Uşurarea efortului fizic şi intelectual, dă o stare de bună dispoziţie, o senzaţie de revenire a vigoarei, de dispariţie a depresiunii psihice şi genitale, a oboselii intelectuale. Un alt efect este atenuarea pînă la dispariţie a tulburărilor de menopauză (bufeuri, transpiraţii, ameţeli).

Media de viaţă, care în Imperiul roman nu trecea de 18 ani, iar pe timpul lui Ludovic al XIV-lea era de 35 ani, atinge astăzi în general, 67 ani şi va creşte desigur în continuare datorită progreselor medicinii preventive, căci

Scanned with OKEN Scanner

adevăratul secret de a prelungi viaţa este de a o menaja. Lucrul cel mai greu este de a şti să se accepte îmbătrînirea, care nu exclude plăcerile vieţii ci numai le modifică. În fond, nu numărul mare de ani, ci pierderea oricărui ideal înseamnă îmbătrînire.

8.4. PREVENIREA ŞI COMBATEREA BOLILOR

8.4.1. PIELEA ŞI ANEXELE

Structură şi funcţiuni. Pielea (tegumentul) acoperă corpul ca o îmbrăcăminte. Este formată din ţesuturi suprapuse: epidermul la exterior, dermul profund şi hipodermul — imediat dedesubt, constituind stratul de grăsime.

Funcţiile pielei sînt importante şi multiple, graţie rezistenţei şi elasticităţii sale. Astfel, ea asigură protecţia corpului contra influenţelor nocive ale mediului exterior: variaţiile de temperatură, agresiuni mecanice, lovituri, zgîrieturi, invazia microbiană şi a paraziţilor. De asemenea, la acest nivel se elimină o parte din substanţele nocive sau inutile (şi unele medicamente). Prin funcţia de excreţie, secreţia grasă şi acidă a glandelor sebacee protejează corpul, aglutinează praful şi scuamele cutanate. Transpiraţia elimină produsele toxice (ureea) şi are rol în termoreglare (echilibrul caloric).

Respiraţia prin piele, deşi minimă la om, impune expunerea pielii la aer, pentru asigurarea tuturor funcţiilor ei.

Pielea asigură simţul pipăitului, sensibilitatea termică, a durerii, presiunii, umidităţii, uscăciunii.

Printre anexele pielii se enumeră glandele sudoripare şi sebacee cu porii lor, foliculii piloşi cu perii capului şi de pe corp, unghiile.

Alte formaţiuni caracteristice pielii sînt terminaţiile nervoase, corpusculii tactili şi capilarele sanguine.

Există două feluri de piele: uscată şi grasă, la prima existînd o insuficienţă a secreţiei glandelor sebacee, fapt care o face mai sensibilă, mai puţin protejată, predispusă la uscare. Cea grasă, cu exces de secreţie sebacee, este de aspect lucios, uleios. Natura tegumentelor poate fi însă diferită la acelaşi individ, pe regiuni apropiate (părţi ale feţei): una cu pielea grasă, alături de alta cu pielea uscată.

Părul este o formaţiune cu aspect de tub alungit, a cărui bază formează o umflătură (bulbul, aparatul pilo-sebaceu, papila, foliculul pilos) îngropată în interiorul dermului, înconjurată de glande sebacee care secretă un corp uleios: sebum, care îl unge, îl face suplu şi îl protejează. Părul creşte prin baza sa (rădăcina, bulbul). Celulele părului sînt formate din cheratină, substanţă cornoasă.

PIELEA ŞI ANEXELE EI ÎN CIFRE

— Suprafaţa pielii (la adult) este de circa 1,5—2 m^2 (15 000 cm^2).

— Părul creşte cu 1 cm pe lună (frecvenţa tăierii, zilnică sau bianuală nu modifică creşterea, desimea sau grosimea).

— Un cm^2 piele poate suporta o greutate de 10 kg.

— Pe un cm^2 piele se găsesc pînă la 40 000 microbi (pe corpul întreg se află circa 85 milioane pînă la un miliard microbi).

— Pielea de pe cap conţine circa 270 peri pe cm^2.

— Pe suprafaţa totală a capului (socotită la circa 650 cm^2) există pînă la 175 000 fire de păr (în medie 80 000—140 000).

— Persoanele cu păr roşu au o vegetaţie capilară de 88 000—90 000 fire. Persoanele brune au circa 105 000—109 000 fire, iar persoanele blonde au pînă la 140 000 fire; pe restul corpului sînt circa 20 000 fire.

— Creşterea zilnică a părului: pe cap 0,2—0,3 mm (1 cm pe lună).

— Căderea zilnică a părului 40—120 fire de păr.

— Unghiile cresc cu o viteză de circa 8 sutimi de mm pe zi, (după o viaţă de 70 ani, au fost tăiaţi circa 2 m de unghii).

Scanned with OKEN Scanner

— Sudoarea eliminată din corp de glandele sudoripare are compoziția urinei (conține 98% apă, săruri minerale, clorură de sodiu și uree). Normal se produc 1–2 litri sudoare în 24 ore; cînd este cald se pot elimina pînă la 6 litri.

— Glandele mamare (glande sebacee perfecționate) produc circa 1,300 l lapte pe zi, în perioada de lactație.

— Glandele sudoripare sînt în număr total de circa 4 milioane.

— Pe un cm^3 de piele se află în medie: 6 milioane de celule, 1 500 corpusculi tactili, 200 puncte dureroase, 500 glande sudoripare la talpa piciorului și 200 glande sudoripare pe podul palmei, 15 glande sebacee, 25 puncte sensibile la presiune (pe corp), 100–200 puncte sensibile la presiune (pe mînă), 12 puncte sensibile la frig (pe obraz), 2 puncte sensibile la căldură (pe degete).

Măsuri de prevenire a bolilor de piele, păr, unghii. Pentru prevenirea acestor boli, trebuie ca toate organele să funcționeze perfect, sistemul nervos să fie în echilibru, alimentația să fie variată și să corespundă consumului de energie.

Regimul alimentar are o mare importanță, deoarece multe afecțiuni cutanate (eczema, acneea etc.) sînt direct influențate de tulburările aparatului digestiv, ale nutriției, stării ficatului.

Curățenia este unul din elementele cele mai importante ale prevenirii dermatozelor, care deseori sînt produse, întreținute și agravate de murdărie. Unele tegumente nu suportă săpunurile: se crapă și sînt atinse de eczeme cînd sînt săpunite în mod curent. Se va preveni acest inconvenient prin spălare permanentă cu apă (desăpunire), apoi prin ungere cu o cremă proaspătă, fără miros (glicerolat de amidon sau glicerină neutră pură, cremă cu lanolină).

Persoanele cu pielea grasă, seboreică, pot folosi spălarea cu săpunuri mai bogate în sodă (alcali), apă alcalinizată cu borat sau bicarbonat de sodiu, loțiuni alcoolizate (apă de colonie) sau soluții astringente. Trebuie evitate cremele grase.

Pentru pielea uscată se recomandă curățarea cu corpi grași (creme) și, fiindcă este amenințată de riduri, trebuie protejată de vînt, frig, căldură, folosind aceleași creme.

Deși recomandabile zilnic, se vor face cel puțin 1–2 băi generale pe săptămînă, cu săpun și apă călduță la 32–34° timp de 20–30 minute.

Unele tegumente sensibile impun băi cu apă de ploaie sau apă fiartă, băi de amidon, de glicerină — la persoanele cu pielea uscată, băi alcaline — la persoanele cu pielea grasă sau seboreică.

Expunerea excesivă și fără precauție a pielii la razele solare este dăunătoare. Băile de aer și lumină, asigurînd respirația pielii, sînt indispensabile, dar cu evitarea exceselor. Cei cu pielea albă (blonzii) fac ușor arsuri, insolație. Unguentele antisolare (filtre) absorb radiațiile ultraviolete, dar sînt solubile în apă, mai ales după transpirații abundente, deci se impun ungeri dese. Bronzarea asociată cu mobilizarea corpului este de preferat expunerii « statice ».

Pentru prevenirea dermatozelor parazitare (micoze etc.), se evită folosirea în comun a obiectelor de toaletă sau a articolelor de îmbrăcăminte (chiloți, maiouri, ciorapi, pantofi), mersul cu picioarele goale (în băile publice, pe grătare de lemn infectate, în grajduri, pe pămînt etc.).

Începînd de la vîrsta de 5–6 ani este bine să înceapă supravegherea unei bune întrețineri a părului (pentru îngrijirea părului și a pielii capului a se vedea subcapitolul 7.3).

Purtarea părului lung la bărbați sau copii îngreunează întreținerea igienică, degresajul, aerația, îngrijirile și toaleta zilnică. În lipsa indicațiilor unui specialist, accidentele produse de vopsire se tratează de două ori pe zi cu sare de bucătărie 150 g la 1 litru apă cu 50 cm^3 de apă oxigenată.

Unghiile impun de asemenea îngrijiri igienice sistematice: tăiate, de preferință, scurt, pilite, curățate (cel mai bine prin introducerea unghiilor într-o bucată de săpun și frecînd cu periuță tare). Curățarea se termină prin folosirea unui bastonaș ascuțit cu puțină vată (în apă cu săpun sau apă oxigenată). Strălucirea

unghiilor se poate obține cu zeamă de lămiie, lustruind apoi cu o bucată de piele (de căprioară), eventual cu o cremă specială. Folosirea unor lacuri poate fragiliza unghiile anumitor persoane.

Bolile pielii constituie un grup foarte numeros și complex de afecțiuni (dermatoze) a căror tratare se face numai după indicația medicului specialist.

În general, arsenalul terapeutic recurge la vaccinoterapie (cu diverse vaccinuri, anatoxină, gammaglobulină), seroterapie, vitaminoterapie (drojdie de bere, B complex, vitamina C, F A+D), regim alimentar cu evitarea condimentelor, acriturilor, alcoolului, reducerea glucidelor, insulinoterapie (la diabetici), regim de muncă normal. În furuncule ale membrelor inferioare, se impune reducerea mișcărilor, chiar repaus la pat. În toate afecțiunile inflamatorii ale pielii, local, se evită extinderea, cronicizarea leziunilor: 1—2 zile comprese umede antiseptice (borax, acid boric, apă burov — 2 tablete la 250 g apă), schimbate la 2 ore, fără izolare de exterior (plastic etc.). Se iau calmante (algocalmin, alindor) — pentru atenuarea durerilor. În leziuni superficiale (foliculite) colecțiile se deschid chirurgical.

După 1—2 zile se badijonează cu antiseptice (mercasept) sau pomezi antimicrobiene cu antibiotice (tetraciclină) *nu* sulfamide pulbere, pentru că nu se absorb.

Tratamentul afecțiunilor alergice se aplică după ce s-au evitat agenții alergizanți fizici externi, după tratatea insuficienței hepatice, a contactelor cu alergenii. Tratamentul general are ca scop îndepărtarea cauzei declanșatoare, după testarea substanțelor endogene, de contact, sau verificarea existenței disfuncțiilor organice ale aparatului digestiv, urinar, sistemului neuro-glandular și eliminarea focarelor de infecție.

8.4.2. APARATUL RESPIRATOR

Structură și funcțiuni. Respirația este funcția organismului uman prin care se introduce din mediul extern în cel intern oxigenul necesar arderilor din corp, pentru a produce energia necesară manifestărilor vieții.

Aparatul respirator cuprinde căile (conductele) aeriene și organele respiratorii propriu-zise — plămînii — cu foițele de înveliș — pleurele — și mușchii motori accesorii. Căile aeriene sînt cavitățile nazale, faringele, laringele, traheea, bronhiile — reprezentînd un ansamblu de conducte prin care aerul circulă alternativ în dublu sens (fig. 8.11—8.12). Laringele este în același timp organul care produce vocea, prin vibrația dată de jocul de poziție a celor două corzi vocale în momentul trecerii unui volum de aer expirat. Cavitățile nazale și faringele servesc și drept cutie de rezonanță, anexă a fonației, și ca spații de încălzire, umectare și filtrare de impurități a aerului inspirat. Traheea, prin bronhiile primare și secundare, conduce aerul inspirat la plămîni — cel drept cu 3 lobi și cel sting cu 2 lobi — organe compuse din alveole (mici vezicule), care se destind în inspirație și se comprimă în expirație.

Numeroase vase capilare, situate în peretele subțire al alveolelor pulmonare, tributare arterei și venelor pulmonare, asigură o intensă circulație a sîngelui, mecanism prin care oxigenul este adus la țesuturi și, în schimb, este eliminat bioxidul de carbon.

Pleurele căptușesc cele două cavități în care sînt adăpostiți plămînii, iar mușchii motorii ai cavității toracice (diafragmul, mușchii intercostali și extratoracici auxiliari) sînt elementele care, sub controlul centrului respirator bulbar superior, asigură ritmicitatea și automatismul respirației.

Frecvența respirațiilor, deci a necesarului de oxigen este în raport invers cu vîrsta organismului (mai mare la copii și tineri) și crește în raport cu efortul depus, cu tipul constituțional, cu creșterea temperaturii corpului și a mediului ambiant sau în funcție de unele stări patologice.

Mucoasa căilor respiratorii este constituită din celule terminate cu cili (firicele vibratorii) și produce o substanță— mucusul —, cu rol de protecție și de reținere; prin tuse, ca urmare a mișcărilor fine și continue ale cililor are loc evacuarea corpilor străini (particule de praf, microbi).

Scanned with OKEN Scanner

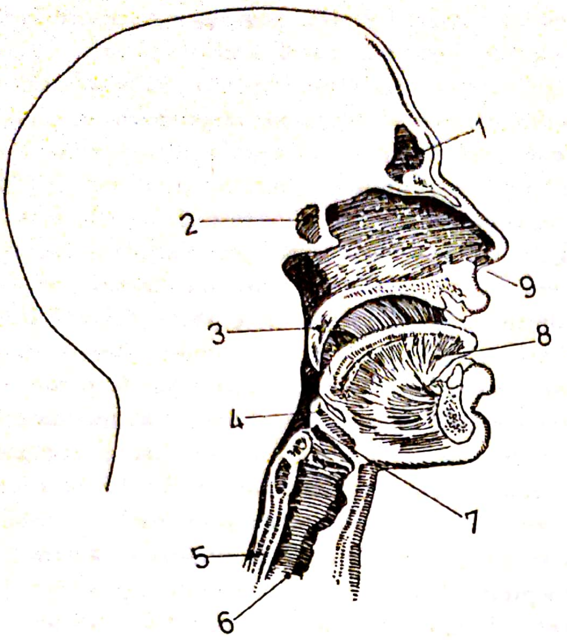


Fig. 8.11. Porțiunea superioară a căilor respiratorii și a tubului digestiv:
a. sinus frontal; 2. sinus sfenoidal; 3. vălul palatin; 4. epiglota; 5. esofag; 6. trahee; 7. laringe; 8. limba; 9. orificiul nazal.

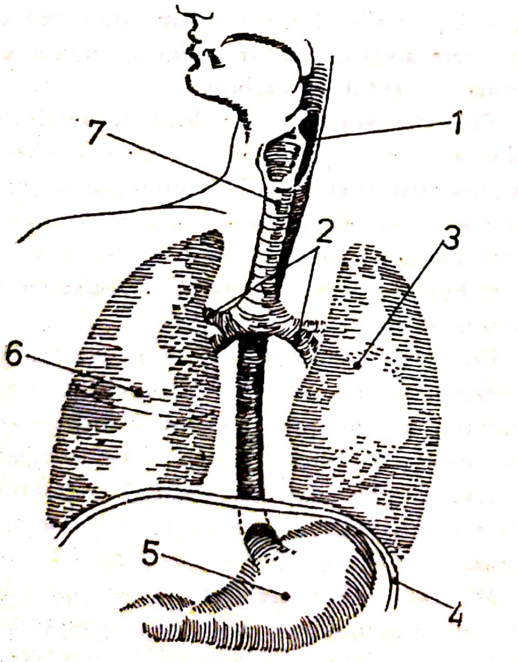


Fig. 8.12. Aparatul respirator și porțiunea superioară a tubului digestiv:
1. esofag; 2. bronhii principale; 3. plămîn sting (2 lobi); 4. diafragma; 5. stomac; 6. plămîn drept (3 lobi); 7. trahee.

FUNCȚIA RESPIRATORIE ÎN CIFRE

— Plămînii conțin circa 1700 miliarde de alveole.

— Copilul are 20—25 mișcări respiratorii pe minut, adultul în repaus are 15—20 mișcări respiratorii pe minut. Un om de 70 kg introduce la fiecare inspirație (normală) 0,500 cm^3 (1/2 l) aer în plămîni.

— Un om introduce prin plămîni (consumă) un volum de aer echivalent cu dublul volumului său: cam 7—8 litri pînă la 90—92 litri pe minut, adică 784 litri pe oră sau 18 860 litri (13 m^3) aer în 24 ore, total din care organismul reține 570 litri (800 g) oxigen în 24 ore.

— Cantitatea de sînge care circulă zilnic prin plămînii unui om atinge 10 000 litri.

— Un om elimină zilnic prin respirație 450 000 cm^3 de bioxid de carbon.

— Oamenii de pe pămînt elimină pe zi peste 1 700 milioane litri de bioxid de carbon.

— Plantele elimină la fiecare tonă de bioxid de carbon asimilat 2,7 tone de oxigen, redînd atmosferei într-un an 2 700 trilioane tone de oxigen.

— În 3000 de ani, în principiu, plantele existente azi ar trebui să reînnoiască complet oxigenul din atmosferă.

— Aerul inspirat de om din atmosferă conține 20% oxigen, 1% bioxid de carbon și 79% azot.

— Aerul expirat conține 17,5% oxigen, 3,5% bioxid de carbon și 79% azot.

Măsuri de prevenire a bolilor aparatului respirator. Încăperile destinate activității intense (birouri, localuri, saloanele de bolnavi, camerele copiilor) trebuie să aibă capacitatea (cubajul, volumul de aer) sau intensitatea ventilației, calculate în funcție de datele indicate de fiziologie.

O respirație corespunzătoare favorizează sănătatea. De aceea, încă de mici, copiii trebuie să învețe să folosească la maximum capacitatea plămînilor, de obicei realizată de puțini adulți. La orice vîrstă este bine să se facă zilnic, la deșteptare, gimnastica respiratorie: mișcări ample de inspirație și expirație în fața ferestrelor deschise.

Respirația pe gură, din obișnuință sau determinată de existența unor polipi sau inflamații

cronice ale cavităţilor nazale, precum şi factorii iritanţi mecanici sau chimici (praf, fum, gaze, vapori), căldura uscată produsă de calorifer sau alte surse de căldură (gaze naturale) în timpul iernii, folosirea continuă de soluţii antiseptice (gomenol, mentol etc.), pentru dezinfecţia nasului sau gîtului, determină o uscare sau iritare a mucoaselor respiratorii şi o inactivitate a cililor, deci posibilitatea de persistenţă şi activare a germenilor microbieni cu timpul fiind posibilă şi atrofia mucoasei nazale — rinita cronică.

O modalitate de a evita bolile aparatului respirator este prevenirea contaminării pe cale aeriană (datorită inhalării de germeni, prin tuse, strănut, vorbire, sărut). Pot preîntîmpina îmbolnăvirile: spălarea deasă a mîinilor şi a feţei, igiena riguroasă a cavităţii nazale şi bucale, gargarismele cu antiseptice, instilaţiile, (în anumite perioade), evitarea folosirii în comun a obiectelor de uz personal: pahar, batistă, prosop, pernă, veselă etc.

În perioada anotimpului rece, îmbrăcămintea sau încălţămintea sumară permit scăderea temperaturii şi umezelii întregului corp şi a picioarelor, factori ce scad rezistenţa aparatului respirator. Acelaşi efect îl pot avea, în orice sezon, ingestia lichidelor foarte reci. Unele defecte locale ca deviaţiile septului nazal, polipii, focarele infecţioase cronice, sinuzite, faringo-amigdalite, stările debilitante cu subnutriţie, surmenajul, alcoolismul şi tabagismul, bolile de nutriţie, bolile cronice care scad apărarea corpului, stările alergice etc., constituie de asemenea cauze predispozante pentru bolile aparatului respirator, impunînd tratarea lor energică şi la timp.

La persoanele predispuse, şi îndeosebi la copii şi bătrîni, întregul arbore respirator reacţionează faţă de boală începînd cu un guturai sau o mică răceală şi evoluînd cu o traheobronşită, ducînd pînă la congestie pleuropulmonară sau bronhopneumonie.

La copii se impune o atenţie deosebită pentru a preveni obstruarea căilor respiratorii superioare prin căderea corpilor străini în căile respiratorii (nasturi, bile, mărgele, monede, boabe de legume etc.).

Semnele bolilor şi primele îngrijiri. Fenomenele din timpul evoluţiei bolilor aparatului respirator se traduc obiectiv prin tuse, expectoraţie, dureri sau junghiuri toracice, greutate în respiraţie (dispnee) etc.

Unele simptome alarmante se întîlnesc în urgenţele aparatului respirator: febră ridicată însoţită sau nu de frisoane, junghi toracic puternic, dispnee mare, uneori cu coloraţie albăstruie a feţei şi extremităţilor (« cianoza » buzelor şi unghiilor), hemoptizie (pierderi de sînge prin expectoraţie). În asemenea situaţii trebuie solicitată imediat asistenţa medicală, ca şi dealtfel în cazul oricărei prelungiri sau accentuări a unor simptome aparent banale, uşoare.

În faţa unor simptome mai puţin alarmante ca: ridicarea uşoară a temperaturii, guturai, dureri vagi în gît, tuse şi expectoraţie redusă, bolnavul poate fi îngrijit la domiciliu prin repaus la pat, dezinfecţia nasului şi gurii (gargarisme cu ceai de muşeţel, cu apă uşor sărată, soluţie slabă de hipermanganat), inhalaţii, instilaţii cu protargol sau gomenol, prişniţe alcoolizate pe gît şi torace, ventuze (sau cataplasme cu muştar, la copii), vată termogenă; medicaţie antitermică: aspirină, piramidon, siropuri de tuse, ceaiuri calde de tei, specii pectorale (eventual foarte slab alcoolizate, la adulţi), calmante ale tusei, vitamine. Aerisirea camerei se va face permanent, evitînd supraîncălzirea (iarna) şi curentul (vara); alimentaţia va fi iniţial uşoară, apoi progresiv mai consistentă.

Se va evita administrarea antibioticelor la întîmplare, fără prescripţie medicală, deseori ele necorespunzînd sensibilităţii microbiene respective. Administrarea unor doze necorespunzătoare de antibiotice poate duce la rezistenţa germenului sau la complicaţii ca: intoxicaţii, alergii, micoze (ciuperci) cu diverse localizări: pulmonară, buco-faringiană, intestinală etc.

Prezenţa accidentală la copii şi alienaţi a corpilor străini în cavităţile nazale, trahee, bronhii impune prezentarea de urgenţă la specialist pentru a fi extrase.

Stările asfixice prin gaze sau înec impun scoaterea rapidă a victimei în afară de pericol, eliberarea căilor aeriene (evacuarea apei), în-

Scanned with OKEN Scanner

călzirea uşoară, respiraţie artificială de urgenţă (gură la gură, gură la nas etc.), eventual medicamente tonice generale, cardiace şi respiratorii, supravegherea atentă a accidentatului (v. şi 8.5.5).

În sîngerările nazale (epistaxis), tratamentul se face prin comprimarea timp de 5 minute a nării sau introducerea unei mici fîşii de tifon (tampon de vată) simple sau cu apă oxigenată (sau soluţie de antipirină 1/5). În cazuri rebele medicul va face tamponarea cavităţilor nazale, eventual cauterizarea (electrică sau cu nitrat de Ag) a vasului care sîngerează. După hemoragie, bolnavul va evita suflarea nasului, introducerea degetului în nas.

Tratamentul indicat în hemoptiziile grave, pînă la examenul medical, este repausul la pat, eventual în poziţie semişezîndă cu capul şi trunchiul susţinute pe perne. Se va suspenda alimentaţia, cu excepţia lichidelor, şi se vor pune comprese alcoolizate (cataplasme cu muştar) pe membrele inferioare; se vor administra calmante ale tusei (hemostatice—clorocalcin sau un sirop cu 4% clorură de calciu), se va interzice bolnavului să vorbească.

Hemoptiziile de gravitate mijlocie şi mare, impun examenul medical de urgenţă (fără deplasarea bolnavului) şi spitalizarea cît mai grabnică.

Polipii, vegetaţiile, deviaţiile nazale, sinuzitele, laringitele, traheitele se vor trata sau opera după caz, conform indicaţiilor specialistului, ele constituind deseori originea bolilor aparatului respirator.

Bronşitele cronice, supuraţiile pulmonare, tuberculoza, astmul, scleroemfizemul vor fi tratate complex: cură de aer, repaus, tratament simptomatic, antibiotice etc.

În alte boli ca supuraţiile pulmonare sau bronşitele cronice, aerosolii cu antibiotice şi cura în staţiunile balneare cu surse de ape şi mofete sulfuroase sînt de mare eficacitate.

În afecţiunile degenerative (pneumoconioze, silicoze, scleroemfizem etc.), scoaterea din mediul nociv şi reeducarea respiratorie prin exerciţii dirijate de gimnastică au un rol important.

Bolile alergice impun descoperirea cauzei declanşatoare (alergenul) şi tratament desensibilizant.

8.4.3. APARATUL DIGESTIV

Structură şi funcţiuni. Celulele organismului pot asimila numai substanţe foarte simple care le traversează membrana, fiind aduse de sînge şi limfă sub forma unor mici molecule (picături fine) provenite din fragmentarea mecanică şi chimică a alimentelor, în cursul digestiei care începe în gură, cu actul masticaţiei.

Eliminarea substanţelor nefolositoare şi toxice, după neutralizarea lor, se efectuează parţial prin urină şi mai ales prin materii fecale.

Prima etapă, bucală (masticatorie), a actului digestiei, comportă nu numai intervenţia dinţilor, limbii, ci şi începutul digestiei chimice, datorită salivei, lichid bogat în apă care conţine amilaza (ptialina), ferment ce transformă amidonul în micromolecule.

Ajuns în faringe, bolul alimentar — ca o pastă îmbibată cu salivă — declanşează înghiţirea (deglutiţia) printr-o serie de reflexe la atingerea cerului gurii, astfel încît pătrunderea alimentelor în căile respiratorii superioare şi inferioare este evitată.

Esofagul (fig. 8.13), tub muscular cu contracţii alternative, ondulatorii (peristaltice) asigură progresiunea hranei către stomac, care se deschide prin jocul de inel muscular (sfincter) al cardiei. Stomacul are rolul unui sac de înmagazinare a alimentelor, cu pereţi muşchiuloşi, şi o mucoasă interioară plisată. Celulele glandulare din stomac secretă acidul clorhidric cu rol digestiv activ şi mucina, cu rol protector. Fermenţii din sucul gastric continuă digestia bolului alimentar: pepsina în prezenţa acidului clorhidric din sucul gastric fragmentează proteinele, iar labfermentul (kimozimul), coagulează laptele, astfel că la trecerea prin sfincterul piloric care se deschide reflex, periodic, către duoden, aspectul hranei este de pastă moale (chim).

Duodenul (prima parte, în formă de potcoavă, a intestinului subţire), la pătrunderea kimului, declanşează secreţia pancreasului prin două canale separate. Totodată prin eliminarea în sînge a hormonilor pancreatici (insulina şi glucagon) este controlat metabolismul glucidelor (zaharuri, hidrocarbonate).

Alături de pancreas, în etapa duodenală a digestiei alimentelor, în același loc cu canalul mare pancreatic, apare secreția celei mai mari glande a corpului, ficatul, cu o mare activitate chimică. Bila, lichid gălbui acumulat parțial și concentrat în vezicula biliară (colecist) situată pe o bifurcație a canalului biliar principal (coledoc) are rol în digestie prin dizolvarea lipidelor (grăsimi) și asigură excreția unor substanțe reziduale. Ficatul intervine și în echilibrul nivelului glucidelor în sînge, înmagazinează fierul necesar globulelor roșii, produce substanțele necesare coagulării sîngelui (protrombina), neutralizează toxinele produse în procesele interne sau introduse în organism.

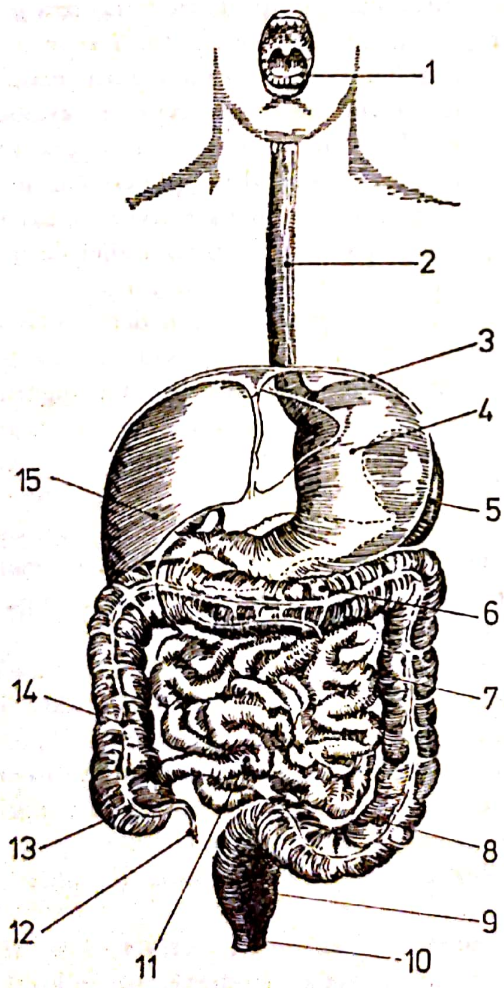


Fig. 8.13. Tubul digestiv și anexele:
1. gura; 2. esofagul; 3. diafragma; 4. stomac; 5. splină; 6. colon transvers; 7. colon descendent; 8. colon sigmoid; 9. rect; 10. anus; 11. intestin subțire, anse jejuno-ileale).

Restul intestinului subțire (jejunul și ileonul) are o mucoasă cu falduri mici (vilozități) ce conține celule secretorii, cu fermenți, care termină aproape complet operația de digestie a nutrimentelor pînă la forma de molecule. Acestea intră prin mucoasa vilozităților în rețeaua capilarelor de sînge și limfatice.

Consistența păstoasă, fluidă a conținutului intestinal din ileon reprezintă procesul de digestie aproape terminat, cu urme ale nutrimentelor esențiale și cu un bogat conținut în celuloză — glucid complex neatacat de sucurile digestive, neasimilabil, dar util în mecanismul evacuării intestinului.

Intestinul gros (scurt, larg) este alcătuit din cecul prelungit de apendicele cu aspect vermicular, colonul drept (ascendent), colonul mijlociu (transvers) și colonul stîng (descendent). Din conținutul intestinal rezidual este reținută apa și i se adaugă flora microbiană, trecînd apoi pentru eliminare în colonul sigmoid și rect, care comunică cu exteriorul prin anus, sfincter muscular striat controlat de voință.

APARATUL DIGESTIV ÎN CIFRE

— Dentina (ivoriul), partea interioară a dintelui, situată sub smalț, conține: fosfați, carbonați, florură de calciu și fosfat de magneziu 72%; substanțe organice (de tip oseină) 23%.

— Cantitatea salivei 1: litru pe zi (procent de apă: 995 g ‰).

— La adult sucul gastric este în cantitate de 1—2,5 litri/24 ore.

— Durata digestiei gastrice este în medie de 4—5 ore (variabilă după alimente).

— Sînt 6 glande salivare (trei de fiecare parte a gurii).

— Esofagul are o lungime de 20—25 cm, iar diametrul de 2—3 cm.

— Stomacul are o capacitate de cca 2 litri și jumătate; o lungime de 25 cm, lățime de 10 cm; are peste 3 milioane glande secretorii.

— Intestinul subțire are în total 7—8 m, iar intestinul gros 1,50 m.

— Duodenul are 12—15 cm lungime, iar pancreasul — 15 cm lungime; (2—4 cm pînă la 6—7 cm lățime și 60—80 g greutate).

— Sucul pancreatic se produce în cantitate de 1—1,5 litri în 24 ore.

— Ficatul are 1,5—2 kg greutate; temperatura internă în ficat este de 40°.

— Suprafaţa absorbantă intestinală este de cca 10 m^2.

— Sucul intestinal se produce în cantitate de 1-3 litri (în 24 ore)

— 50 trilioane microbi vii şi morţi în 24 ore conţin materiile fecale.

— Greutatea consumului de alimente şi băuturi într-un an este în medie de cca 16 ori mai mare decît corpul.

— Volumul hranei în 24 ore nu trebuie să depăşească 1 500—1 800 g.

Prevenirea bolilor şi primele îngrijiri. Gura cuprinde un mare număr de microbi dintre care unii sînt patogeni. Saliva, fiind bactericidă, împiedică dezvoltarea lor, dar această acţiune trebuie susţinută prin îngrijiri repetate mai ales la cei debilitaţi din diverse cauze şi la care înmulţirea microbiană are loc rapid. Îngrijirile care sînt necesare gurii constau în: periajul dinţilor la deşteptare, la culcare şi după mese; folosirea scobitorilor de lemn; spălarea gurii cu una din soluţiile antiseptice; tratamentul dinţilor cariaţi, şi, dacă este cazul, curăţarea lor de către dentist.

Cavitatea bucală serveşte la alimentaţie şi la vorbit, dar cît mai puţin la respiraţie, care se face pe nas. Pentru prevenirea bolilor de dinţi nu se vor neglija cariile dentiţiei temporare (din copilărie), întrucît acestea pot afecta vitalitatea dentiţiei definitive.

Reducerea alimentaţiei glucidice (dulciuri, făinoase) scade producerea de acizi şi decalcifierea dentară, deci măreşte vitalitatea dinţilor. Alimentele tari (morcovi, mere, ţelină) curăţă bine suprafeţele dentare. Pentru prevenirea granuloamelor şi paradentozei trebuie tratate corect cariile şi abcesele dentare, iar controlul medical se va efectua la cel puţin 6 luni (la copii, de la 3 ani).

Igiena zilnică a gurii sănătoase trebuie să fie mai ales mecanică; ea nu necesită folosirea antisepticelor care vor fi rezervate numai tratamentului leziunilor confirmate. O gură sănătoasă nu trebuie să sîngereze cînd este periată baza dinţilor, şi trebuie să rămînă insensibilă cînd este clătită cu apă rece sau după ce se consumă zaharoase, alimente acide. Trebuie evitată folosirea tincturii de iod, a creozotului, aciduluif enic şi a altor caustice periculoase în cazul cariilor sau unor leziuni dureroase, întrucît, fără a vindeca dinţii bolnavi, urmările pot fi grave (infecţii, pierderea dinţilor). Igiena zilnică a gurii are mai mare importanţă în timpul epidemiilor (gripă), cînd virulenţa microbiană este mărită, impunînd în afara spălării dinţilor efectuarea de gargarisme. Să nu se uite că periuţa de dinţi şi paharul sînt obiecte strict personale, chiar şi între copii, care trebuie învăţaţi încă de mici cu igiena gurii. În cazul că nu se poate asigura spălarea dinţilor după ce copilul a mîncat dulciuri, cel puţin va bea un pahar cu apă.

Dezvelirea bazei dinţilor, cu retragerea gingiilor, anunţă apariţia paradentozei şi impune întărirea mijloacelor de igienă a gurii, masajul gingiilor, tratamentul gingivitelor cronice.

Toaleta de seară a dinţilor este cea mai importantă, căci în cursul nopţii germenii gurii îşi manifestă cel mai intens activitatea dăunătoare, fiind împiedicaţi în timpul zilei de mişcările obrajilor, limbii şi buzelor.

Mirosul urît al gurii poate fi determinat de alimentaţie (usturoi, tutun) sau de proasta stare a gurii, dinţilor sau tubului digestiv. Tratamentul afecţiunilor digestive, o igienă bucală susţinută, o pastă de dinţi cu clorofilă, va putea atenua acest miros. În timpul febrei, pentru a evita ca gura să devină amară, păstoasă, rea, bolnavii o vor clăti, de mai multe ori pe zi, cu apă călduţă la care se adaugă o apă de dinţi sau vor face gargarism cu ceai de muşeţel sau o apă alcalină (bicarbonatată), deseori saliva fiind acidă în aceste stări. La bolnavii gravi se vor curăţa dinţii cu o perie, limba cu un tifon îmbibat cu un lichid antiseptic (apă de dinţi, muşeţel), se vor pudra micile ulceraţii ale gingiilor sau buzelor cu praf de acid boric sau se vor pensula cu glicerină boraxată.

La sugari tratamentul preventiv al afecţiunilor gurii constă în curăţenia meticuloasă a biberoanelor, sînului mamei, gurii copilului. În cazul prezenţei în gură a unor elemente suspecte de micoză, se va folosi un tifon cu care se va spăla gura sugarului cu apă mine-

rală alcalină, bicarbonatată, boraxată sau se va şterge cu tampoane de vată cu soluţii slab antiseptice.

La copiii mai mari se pot efectua gargarisme cu orice soluţie slab antiseptică, îndeosebi în timpul epidemiilor (clorat de potasiu soluţie 5%).

În privinţa tubului digestiv sînt de menţionat legăturile sale reciproce cu sistemul nervos şi de asemenea dependenţa funcţională între diferitele segmente ale sale. Astfel, starea sistemului nervos influenţează procesul de digestie, iar buna funcţionare a aparatului digestiv are repercusiuni asupra stării sistemului nervos.

De aceea igiena alimentaţiei nu are în vedere numai compoziţia meniurilor şi alegerea alimentelor, ci ea se adresează şi altor factori care au influenţă asupra sistemului nervos. Este deosebit de important timpul petrecut la masă (modul de a mînca foarte repede — tahifagia — este una din relele civilizaţiei moderne, care duce cu timpul la gastrită, ulcer sau chiar cancer gastric). De asemenea, interesează ambianţa existentă în sufragerie, unde televizorul în nici un caz nu are ce căuta, iar masa trebuie aranjată cît mai atrăgător posibil. Se evită la masă cititul, certurile.

Lucrul nu trebuie reluat imediat după masă, fiind necesare cel puţin 30 minute de odihnă. Trebuie evitat fumatul pe stomacul gol, iar după masă, celor sănătoşi le este permisă fumarea cîtorva ţigări.

Regularitatea meselor se impune mai ales la indivizii cu viaţă sedentară. Dacă mesele sînt prea apropiate, glandele digestive n-au repausul necesar, dacă sînt prea distanţate, cantitatea de alimente absorbite este prea mare şi oboseşte prin distensie stomacul şi intestinul.

Este necesar ca resturile alimentare din organism să fie evacuate zilnic, la aceeaşi oră, de preferat dimineaţa (uneori este bine a se încerca repetarea înaintea culcării de noapte). Fără adoptarea acestei reguli, pofta de mîncare dispare, digestiile sînt grele, se instalează constipaţia, cu congestia venelor părţii inferioare a intestinului şi dilatarea lor varicoasă (hemoroizi).

Pentru înlăturarea constipaţiei se recomandă dimineaţa 2 linguri de untdelemn (sau jumătate pahar zeamă de ridiche neagră, rasă sau seara la culcare 2 linguri seminţe de in înmuiate 10 minute în apă sau 2 linguri ulei de parafină). De asemenea, ingestia zilnică de fructe (pere, prune), salate, un pahar de apă sau lapte rece pe stomacul gol, favorizează evacuarea intestinului, la nevoie asociindu-se masajul, gimnastica abdominală, hidroterapia prin duşuri reci.

În privinţa dietelor, acestea nu trebuie să fie instituite decît după sfatul medicului, ele putînd slăbi organismul sau întîrziind revenirea la o stare de sănătate normală după o boală. Dieta hidrică sau lichidă se poate da bolnavului 24 de ore şi chiar mai mult şi constă în apă fiartă şi răcită, ceaiuri cu adaus de zahăr şi mici cantităţi de rom, apă zaharată, apă minerală, decoct (fiertură) de cereale (orez), supă de legume strecurată. Această dietă evită deshidratarea şi poate fi prelungită cîteva zile, fiind necesară în diareile acute, boli acute febrile, vărsături care nu pot fi stăpînite, uremie, unele enterite acute etc.

Dieta lactată este un regim constînd exclusiv din lapte, aliment complex, de obicei uşor de digerat şi asimilat, indicat în boala ulceroasă. Uneori bolnavii îl evită datorită unei proaste toleranţe (tulburări gastrointestinale, colite etc.). Deoarece laptele favorizează putrefacţiile intestinale, este contraindicat în enterite acute şi cronice, în colite.

Bolnavii de ficat şi stomac trebuie să evite constipaţia, să evite enervările şi emoţiile, să aibă timp de odihnă suficient. Alimentaţia va fi hrănitoare, constînd din 5—6 mese mici pe zi (dulciuri, paste făinoase, lapte, iaurt, brînză de vaci proaspătă, 1 ou pe zi, carne slabă). Sînt permise grăsimi proaspete în mici cantităţi (unt, untdelemn, neprăjit); fructele şi legumele numai sub formă de sucuri, compoturi, fructe bine curăţate, coapte la cuptor sau legume fierte.

Se vor înlocui, pe cît posibil, sarea, piperul, muştarul, ardeiul iute prin lămîie, mărar, pătrunjel, suc de roşii etc.

Se vor evita lichidele la mese; între mese sînt bune ceaiurile calde de mentă, muşeţel, sunătoare. După mesele principale este indi-

cată odihna pe partea dreaptă, cel puţin 30 minute.

Sînt interzise: băuturile spirtoase, cafeaua, ciocolata, lichidele reci, pîinea proaspătă, supele din oase, mîncărurile cu rîntaş, carnea grasă, mezelurile, conservele de peşte, carne, afumături; brînzeturile fermentate, sărate, grase, slănina, untura, orice grăsime prăjită, varza şi leguminoasele uscate (fasole, mazăre), nucile, alunele.

8.4.4. APARATUL CIRCULATOR

Structură şi funcţiuni. Circulaţia sîngelui şi a limfei se efectuează printr-un aparat (conţinător) format dintr-un organ de propulsie — inima — şi o reţea închisă de vase — artere, vene, capilare. Conţinutul circulant este reprezentat de sînge, ţesut lichid, precum şi de limfă, lichid care circulă într-un sistem special, separat, vasele limfatice. Rolul circulaţiei este de a aduce ţesuturilor oxigenul de la alveolele pulmonare şi lichidele nutritive absorbite la suprafaţa mucoaselor tubului digestiv. Un alt rol este îndepărtarea resturilor provenite din procesul de nutriţie, prin recircularea lor, traversarea filtrului renal şi evacuarea lor prin urină.

APARATUL CIRCULATOR ÎN CIFRE

— Inima cîntăreşte 250 g (maximum 280—300 g) la bărbat şi 200 g la femeie.

— Vîrful inimii este situat între coasta a 5-a şi a 6-a stîngă, la cîţiva centimetri de marginea stîngă a sternului; inima are patru cavităţi: 2 ventricule şi 2 atrii (auricule); jumătatea stîngă a inimii conţine sînge arterial, cea dreaptă conţine sînge venos; în partea stîngă a inimii se varsă 4 vene pulmonare (în atriul stîng) şi de aici pleacă artera aortă (din ventricol); în partea dreaptă a inimii se varsă vena cavă superioară şi inferioară (în atriu), iar din ventricul pleacă artera pulmonară.

— Muşchiul inimii îşi poate mări la nevoie de 10 ori puterea de contracţie.

— Plasma are 90% apă, formînd 54% din volumul sanguin total (46% sînt celule).

— Globulele roşii sînt în număr de: 5 milioane/mm^3 la bărbat, 4,5 milioane/mm^3 la femei şi 6 milioane/mm^3 la noul născut.

— Leucocitele (globulele albe) sînt în număr de cca 4 000—6 000/mm^3.

— Plăcuţele (trombocitele) sînt cca 300 000/mm^3 (au rol în coagularea sîngelui).

— Pulsul (frecvenţa cardiacă) este de 60—80 pulsaţii pe minut (adult); sistola (contracţia) auriculară durează 1/10 secunde; sistola (contracţia) ventriculară durează 3/10 secunde; diastola (pauza) cardiacă — 4/10 secunde.

— Viteza sîngelui în aortă este de 50 cm/ secundă.

— Numărul de bătăi cardiace este de 100 000 ori/zi (pînă la 4 miliarde bătăi într-o viaţă de 60 ani).

— Inima pompează 7,8 litri de sînge pe minut.

— Sîngele face de 3 ori circuitul corpului într-un minut şi ceva (o dată în 30 secunde).

— În corpul uman sînt 5—6 litri de sînge (la bărbat cca 8 centilitri sînge pe kg greutate, la femei cca 6,5 centilitri sînge/kg greutate), în general sîngele = 1/13 din greutatea corpului.

— Cînd se pierde prin hemoragie 40% din sînge, transfuzia de sînge devine o necesitate vitală.

— La om există 4 grupe sanguine: A, B, 0, AB, determinate de «aglutinogenul» din globulele roşii (şi de aglutinele din plasmă).

— Capilarele corpului uman, puse cap la cap, pot înconjura pămîntul de 2 ori şi jumătate (100 000 km); unul lîngă altul acoperă o suprafaţă de peste 6 000 m^2.

— Contracţiile auriculare sînt între 16—34 bătăi/minut.

— Pulsul în cazuri patologice poate trece de 200 bătăi pe minut (la alergări pulsul e 200—220/minut); la naştere sînt 130—140 pulsaţii/minut; la 1 an — 120, la 3 ani — 90—100, la 7—10 ani, 85—90, între 15 şi 25 ani, 75—90, între 25—50 ani, în medie 75, între 50—80 ani, cca 65.

— Unda de sînge la contracţia ventriculului stîng conţine 60—100 u. (într-o zi 107 000×

0,080 = 8 560 litri — aproape 9 m³) cca 3200 m³ pe an — (224000 m³ în 70 ani).

— 0,25 kgm = lucrul mecanic al fiecărei pulsaţii, adică ridicarea într-o secundă a 1 kg la 1/4 m, sau 1/4 kg la 1 m.

— Lucrul mecanic cardiac într-o zi = 107000 × 0,250 kg = 26,750 kgm (într-un an: 9 783,750 kgm, în 100 ani circa 1 miliard de kgm.

— Forţa dezvoltată de inimă într-o contracţie, ridică un om de 75 kg la 2,3 mm. În 24 ore, aceeaşi greutate este ridicată de forţa cardiacă la 207 metri, într-un an la 75 km.

— Puterea mecanică a inimii este egală cu a unui motoraş de 0,204 C.P. sau 3 waţi.

Prevenirea bolilor. Menţinerea sănătăţii aparatului circulator se face printr-o viaţă sănătoasă care să corespundă simultan regulilor igienice şi «artei» de a trăi. Nimic nu este interzis dacă nu constituie un exces. Exerciţiul fizic va fi efectuat în măsură suficientă, iar plăcerile mesei sînt permise fără abuzuri. Alcoolul, tutunul, viaţa sexuală vor rămîne în limitele foarte largi ale cumpătării sănătoase.

Persoanele predispuse la arterioscleroză vor fi foarte ponderate, vîrsta critică a aparatului cardio-vascular fiind între 40 şi 65 ani, după care ameninţarea crizei cardiace are tendinţa să scadă.

Pentru prevenirea bolilor arteriale se impune aceeaşi viaţă ordonată, cu alimentaţie raţională, cu multe fructe, legume, crudităţi, somn suficient, o bună repartizare a muncii, puţin repaus după masă, evitarea aşa numitelor «stimulente» (îndeosebi tutunul), gimnastică uşoară cu masaje, dacă există tendinţa de îngrăşare.

Printre măsurile de prevenire a bolilor venelor trebuie avută în vedere şi orientarea profesională, evitîndu-se meseriile care cer o staţionare prelungită în picioare mai ales la persoanele care au o predispoziţie congenitală pentru tulburări venoase. Circulaţia sanguină şi limfatică a gambelor precum şi ţesutul conjunctiv-muscular vor fi stimulate şi fortificate, prin masaje zilnice ale gambelor, gimnastică regulată a gambelor şi un tratament «postural» (se vor ţine cîte 5 minute, de repetate ori, gambele mai sus decît corpul). Dacă staţionarea în picioare nu poate fi evitată, se va reduce acumularea sîngelui în picioare, făcînd să se suporte alternativ greutatea corpului de partea anterioară a piciorului, apoi de călcîi, precum şi efectuind mişcări de rotaţie a piciorului la nivelul articulaţiei gleznei.

Bolile arterelor transformă peretele arterelor (îndeosebi cel intern) care devine dur, cu aspect de macaroană (în arteroscleroză).

În arterite (boli iniţial inflamatorii ale arterelor) începutul clinic este brusc cu tulburări senzitive, paloare, răcirea extremităţii, impotenţă funcţională, durere vie, insensibilitatea

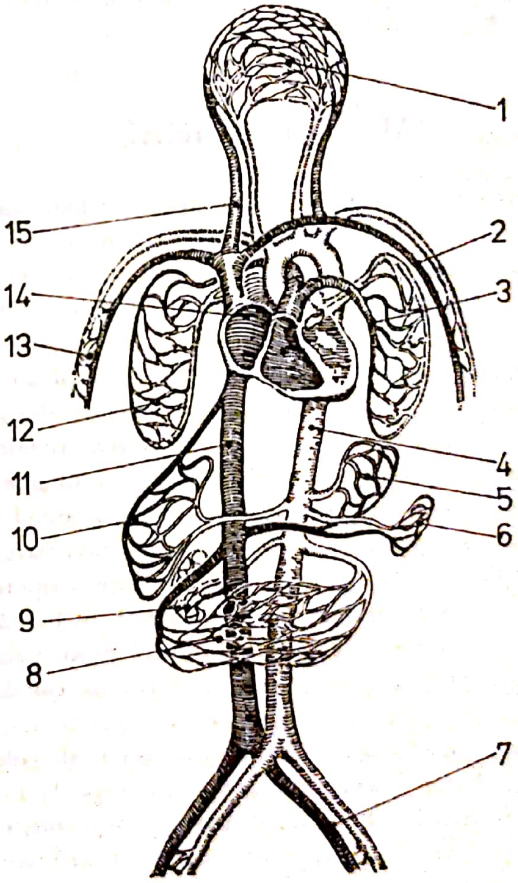


Fig. 8.14. Schema generală a circulaţiei sanguine, organele principale fiind reprezentate prin reţeaua lor capilară:
1. creier; 2. membru superior stîng; 3. plămîn stîng; 4. aortă; 5. stomac; 6. splină; 7. artera iliacă primitivă (către membrul inferior); 8. intestin; 9. rinichi; 10. ficat; 11. vena cavă inferioară; 12. plămîn drept; 13. membru superior drept; 14. inima; 15. vena cavă superioară.

membrului, pulsații arteriale dispărute. În perioada de astupare a arterei (obliterare), durerile se accentuează, devin foarte violente (paroxistice) cu crampe în mers, care opresc bolnavul; dispărînd după un repaus scurt reapar la mers (fenomen numit claudicație intermitentă).

Bolile venelor periferice se manifestă, în general, prin umflarea acestora, boala cea mai frecventă fiind boala varicoasă sau insuficiența venoasă periferică, (și consecințele: dermita, ulcerul varicos).

Orice greșeală de interpretare (diagnostic) sau de tratament în bolile de inimă, artere, vene limfatice sau ale sîngelui poate avea consecințe neplăcute sau grave, de aceea în cazul oricărei tulburări trebuie consultat medicul de specialitate.

8.4.5. APARATUL URINAR

Structură și funcție. Aparatul urinar cuprinde: rinichii, ureterele, vezica și uretra (fig. 8.15). Rinichii sînt compuși din nenumărate filtre extrem de fine care purifică sîngele de substanțele dăunătoare, în primul rînd ureea, substanță azotată rezultată din metabolismul proteinelor. Sîngele este adus la aceste adevărate «stații de filtrare» prin arterele renale, dreaptă și stîngă (ramuri din aortă), ramificate în ghemuri capilare (glomeruli), la nivelul cărora se produce filtrarea, prin traversarea pereților capilarelor și capsulelor care acoperă glomerulii. Capsulele (lui Bowmann), în formă de cupă, cu pereți dubli, sînt prelungite prin tuburi care se înmănunchiază formînd canale din ce în ce mai largi, deschise în mici cavități (pungi) membranoase: calicele mici și cele mari. Acest dispozitiv format din capsula lui Bowmann și tubul care o prelungește constituie elementul urinar fundamental sau *nefronul.*

Cea mai mare parte din apa din sînge și sărurile minerale sînt reținute de organism și de aceea cantitatea de urină excretată într-o zi este redusă (în comparație cu volumul sîngelui ce se filtrează), asigurîndu-se urinii o compoziție aproximativ constantă.

După traversarea rinichiului, sîngele este colectat de mici vene care formează prin reunire venele renale, tributare venei cave inferioare.

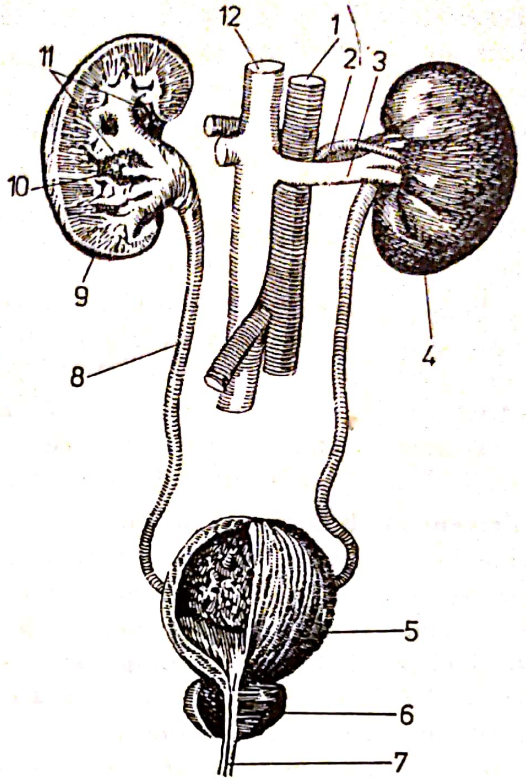


Fig. 8.15. Aparatul urinar (jumătatea anterioară a rinichiului drept a fost îndepărtată pentru a arăta dispoziția calicelor și a bazinetului. O zonă din vezică a fost de asemenea scoasă pentru a permite vederea cutelor mucoase sau pilieri): 1. aortă; 2. arteră renală; 3. venă renală; 4. rinichi stîng; 5. vezică; 6. prostata; 7. uretra; 8. ureter; 9. rinichi drept; 10. bazinet; 11. calice; 12. vena cavă inferioară.

Calicele mici se deschid în cele mari, reprezentînd conductele excretoare, care formează prin alăturare un sac membranos, bazinetul, situat către mijlocul rinichiului (hilul renal). Cele două bazinete se prelungesc fiecare prin cîte un conduct lung, ureterul, care dirijează urina în vezică (bășica udului). Contracția vezicii, produce evacuarea urinii (micțiunea), printr-un canal, uretra, a cărei structură și dispoziție sînt diferite la bărbat și la femeie.

APARATUL URINAR ÎN CIFRE:

— Rinichii: lungime 10—15 cm, lărgime 5—7 cm, grosime 3—4 cm, greutate 150—160 g.

— Ureterul: lungime (adult) — 25 cm.

— Ureea urinară eliminată prin rinichi (adult): 30 g în 24 ore (în sînge nivel constant 0,20—0,50 g ‰).

— Sîngele care traversează rinichii în 24 ore: peste 1 000 litri.

— Volumul urinei (adult) în 24 ore: cel puțin 1 litru.

— Capacitatea vezicală, la femeie cu 150—300 ml mai mare ca la bărbat.

Prevenirea bolilor și primele îngrijiri. Randamentul optim de lucru al aparatului urinar se asigură prin evitarea abuzului de proteine, condimente, alcool, sare și consumul redus de lichide. Se impune asanarea sau îndepărtarea focarelor de infecții de la nivelul danturii, nazofaringelui, urechii, tubului digestiv, aparatului genital, precum și prin tratarea leziunilor t.b.c. ale diverselor organe.

În general, în toate afecțiunile căilor urogenitale, acute sau cronice, căpătate sau congenitale, precocitatea diagnosticului și a tratamentului sînt esențiale.

În sîngerări (hematurii), apărute după traumatismele regiunii lombare, se impune spitalizare, repaus total, corectarea anemiei, persistența sîngerărilor impunînd explorarea chirurgicală.

În calculoze se poate încerca prevenirea, la cei predispuși, prin regim alimentar corespunzător; în calculoza cu urați, regim vegetarian și suprimarea alimentelor ca: organe (viscere), afumături, brînzeturi grase, conserve, limitarea abuzului de carne, ciocolată, cacao. În forma cu oxalați se evită legumele ce conțin acid oxalic, ca: spanac, fasole verde, struguri, salată, coacăze, măcriș etc. În forma de litiază fosfatică și calcică se înlătură din regim laptele, brînzeturile, ouăle. În orice formă sînt necesare cure de diureză, cu mari cantități de lichide (ceaiuri diuretice) sau cură balneară. Se va evita sedentarismul și excesele alimentare. În infecții urinare asociate litiazei sau crize (colici) repetate, după explorări corespunzătoare este necesară intervenția chirurgicală. În timpul colicii din litiază, regiunea dureroasă se acoperă cu comprese alcoolizate (cataplasme calde) și se administrează antispastice.

În infecții urinare cronice sau recidivante, după o explorare completă, se efectuează tratamentul înainte ca rinichii să fie distruși (uropionefroză). Deseori tratamentul este chirurgical cu îndepărtarea obstacolului (stricturi, adenom de prostată sau a tumorilor vezicale, polipilor). Este necesară apoi supravegherea periodică a urinilor pentru descoperirea la timp a prezenței unei posibile recidive.

Cistitele necesită repaus la pat, păstrarea urinilor pentru examene repetate, combaterea infecției (antibiotice), calmarea durerilor (comprese, băi calde de șezut, supozitoare calmante, cure de diureză etc.).

În stenozele uretrei se impun dilatații precoce, progresive. În uretrite se identifică germenul patogen prin recoltarea unei picături de secreție, iar sulfamidele și antibioticele se administrează conform antibiogramei. Spălăturile uretrale cu soluții antiseptice se efectuează numai la indicație. În uretritele cronice este necesar un tratament energic, prelungit, cu controale bacteriologice repetate.

8.4.6. APARATUL LOCOMOTOR

Structură și funcțiuni. Scheletul constituie armătura internă a corpului omenesc și este împărțit în trei regiuni: capul cu oasele craniului și feței, trunchiul cu oasele cutiei toracice (coloana vertebrală, coastele, sternul) precum și membrele superioare și inferioare legate de trunchi prin centurile scapulară și pelviană (fig. 8.16).

Oasele pot rezista la presiuni foarte mari, substanța lor fundamentală, țesutul osos, fiind bogată în calciu și fosfor, dar se pot ușor fractura sub acțiunea loviturilor puternice, scurte și neașteptate. Numărul oaselor este variabil în schelet, datorită oaselor suplimentare (sesamoide) din tendoane sau articulații.

Oasele sînt unite prin articulații, dispozitive cu mobilitate variabilă, cu rol în mișcări, mai diversificate și numeroase într-o zonă cu cît numărul articulațiilor este mai mare. În corp există trei feluri de articulații: imobile (la oasele craniului), semimobile (oasele bazinului cu coloana vertrebrală) și mobile (oasele membrelor). Suprafețele osoase dintr-o arti-

Scanned with OKEN Scanner

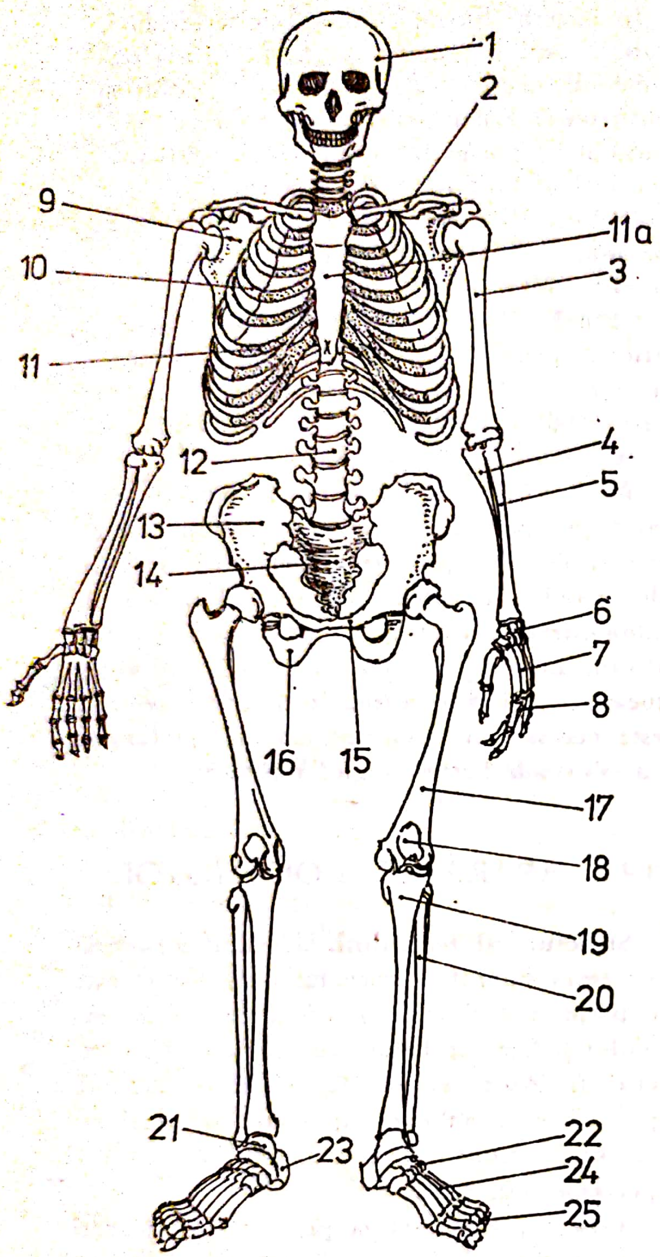


Fig. 8.16. Aparatul locomotor:
1. craniu; 2. claviculă; 3. humerus; 4. cubitus; 5. radius; 6. oase carpiene; 7. metacarpiene; 8. falangele mîinii; 9. omoplat; 10. coaste; 11. cartilaj costal; 11. a. stern; 12. vertebre lombare; 13. os iliac (ilium); 14. sacrum; 15. os pubian; 16. ischion; 17. femur; 18. rotula; 19. tibia; 20. peroneu; 21. astragal; 22. vase tarsiene; 23. calcaneu; 24. metatarsiene; 25. falangele piciorului.

culaţie sînt acoperite cu cartilaje, ţesut rezistent şi elastic. La noul născut oasele craniului sînt aproape complet formate la naştere, în timp ce restul oaselor numai parţial — sub formă de cartilaj. Acest fapt permite creşterea scheletului pînă la completa dezvoltare a organismului sub influenţa glandelor endocrine — hipofiză, tiroidă, paratiroidă — şi a alimentaţiei, cu procent corespunzător de calciu, fosfor, vitamine (A, D şi C). Între capetele osoase din articulaţie există cavitatea sinovială cu lichidul sinovial.

S-a constatat că în cursul unei zile corpul este ceva mai înalt dimineaţa decît seara, poziţia verticală din timpul zilei, favorizînd turtirea cartilajelor dintre vertebre, sub greutatea corpului şi a presiunii atmosferice.

Coloana vertebrală este stîlpul de reazem al corpului uman, sediul protector al măduvei spinării şi suportul sistemului nervos al marelui simpatic. Pe ea se sprijină direct sau indirect tot restul scheletului. Ea susţine capul, coastele; prin clavicule şi omoplaţi, ţine strîns legate braţele, face un sistem solid cu oasele bazinului, pe care se articulează coapsele.

Mişcările corpului şi ale membrelor sînt efectuate cu ajutorul muşchilor, în urma mobilizării oaselor unite prin articulaţii. Mişcările unui segment de membru sau deplasarea pe sol sînt însoţite de apariţia unei contracţii musculare. Muşchii au diferite forme şi dimensiuni, putînd acţiona prin mişcări izolate sau combinate. Oasele, articulaţiile şi muşchii reprezintă în cazul unui membru o adevărată pîrghie vie, în care articulaţia este punctul de sprijin al pîrghiei, locul de fixare a muşchiului pe os fiind punctul de aplicare al forţei motrice, iar forţa se datorează contracţiei musculare. Muşchii striaţi (sau voluntari, supuşi voinţei) asigură mersul, fuga, ridicarea unor greutăţi, mimica feţei. Ei se contractă sub efectul voinţei, fiind în legătură cu nervii motori care transmit (la nivelul plăcii motorii musculare) influxul nervos de contracţie de la nivelul ariei motorii a creierului (condus spre periferie prin măduva spinării).

Fasciculele de fibre, grupate în muşchii striaţi, se fixează, la extremităţi, pe oase, printr-un tendon din fibre paralele de ţesut conjunctiv. Rezistenţa tendoanelor şi a inserţiei lor pe os este foarte mare, ele putînd suporta mari tensiuni fără să se rupă. În afară de lovitura verticală sau oblică pe axul principal

al segmentului osos, tracţiunea musculară brutală poate singură produce o fractură.

Energia necesară contracţiei provine din reacţii complexe în interiorul celulelor musculare, energia chimică transformîndu-se în energie mecanică (travaliul muscular) în urma degradării glicogenului, substanţă formată din multiple molecule de glucoză.

APARATUL LOCOMOTOR ÎN CIFRE:

— Scheletul are cca 208 oase.

— La naştere sînt 270 oase (din care, în cursul copilăriei 62 se sudează la altele).

— Compoziţia oaselor: 87,45% fosfat de calciu; 10,18% carbonat de calciu; 1,57% fosfat de magneziu; 0,35% florură de calciu; 0,22% clorură de calciu; 0,10% oxid de fier.

— Scheletul creşte pînă la peste 20—25 ani (clavicula este complet osificată la 25 ani).

— Corpul este mai înalt cu 1 cm dimineaţa decît seara (datorită cartilajelor intervertebrale).

— Baza craniului cuprinde 14 oase, iar bolta craniului cuprinde 8 oase (sudate între ele de la 10 luni).

— Osul etmoid are o lungime de 8 cm; osul sfenoid are o lărgime de 14 cm; oasele parietale au 13 cm înălţime.

— Coloana vertebrală cuprinde în total 33—34 vertebre.

— Vertebrele sînt grupate în patru regiuni: 7 vertebre cervicale (ale gîtului), cu trei vertebre modificate, primele două: atlas, axis şi vertebra 7 «proeminenta»; 12 vertebre toracice (dorsale); 5 vertebre lombare; 5 vertebre sacrate (sudate) — cu patru perechi de orificii de conjugare; 4—5 vertebre coccigiene.

— Sînt 12 perechi de coaste: 7 inserate direct pe stern, 3 indirect (prin cartilaje) şi două coaste independente (libere).

— Scheletul are 11,300 kg din care 50% reprezintă greutatea apei.

— Claviculele rezistă la o greutate de 10 kg; femurul suportă o greutate de 1 000 kg înainte de rupere; tibia (osul gambei) suportă presiuni pînă la 1 500 kg greutate fără să se rupă, iar peroneul se rupe la o greutate mai mare de 60 kg.

— Membrul superior este o pîrghie de gradul II.

— Rezistenţa tendoanelor şi inserţiei lor pe oase suportă tensiuni de 4 tone/cm^2.

— Există cca 680 muşchi în corp (dintre aceştia cca 50 sînt netezi).

— Capul are 65 muşchi, din care 50 muşchi se pun în mişcare pentru încreţirea sprîncenelor, iar 13 muşchi se pun în mişcare pentru a surîde; 72 muşchi funcţionează simultan în organism ca să putem vorbi; trunchiul (şi gîtul) cuprind 190 muşchi; fiecare membru inferior cuprinde 50 muşchi; gamba cuprinde 14 muşchi; laba piciorului cuprinde 20 muşchi.

— Muşchiul femurului (cvadriceps) este cel mai rezistent: suportă o presiune de 800 kg înainte de a fi strivit şi o greutate de 400 kg la mijlocul său înainte de a se rupe.

— Muşchii au o greutate totală de 30,600 kg (75% din aceasta fiind dată de apă) şi produc 50% din căldura necesară menţinerii temperaturii corpului la valoarea constantă (prin arderea glucozei).

Măsuri de prevenire a bolilor aparatului locomotor. Buna dezvoltare a scheletului este dependentă de un aport corespunzător al raţiei calorice, echilibrat în toate principiile energetice, vitamine, săruri minerale, începînd cu alimentaţia gravidei în primele luni de sarcină şi continuînd cu alimentaţia sugarului, copilului mic şi adolescentului.

Pentru buna întreţinere a scheletului, pentru tonificarea şi funcţionarea muşchilor şi menţinerea elasticităţii ligamentelor articulare, aportul de proteine, lactate şi mişcarea continuă la orice vîrstă constituie factori esenţiali. Practicarea oricărui sport, în special a celor cu multă mişcare şi puţin brutale, asigură o bună menţinere a aparatului locomotor, o armonioasă dezvoltare a muşchilor.

Articulaţiile, aparate fine şi complexe care asigură mişcarea între 2 segmente osoase, sînt calculate pentru o anumită forţă de presiune (frecare). Multe persoane se îngraşă chiar la vîrste tinere şi se plîng de dureri articulare mai ales la membrele inferioare, afirmînd că suferă de reumatism, cînd în realitate suferă de artroză, boală degenerativă produsă prin uzura cartilajului articular datorită excesului ponderal.

Scanned with OKEN Scanner

Infecţiile cronice amigdaliene sau dentare (granuloame), printre altele, pot determina leziuni în articulaţii (care să intereseze în acelaşi timp şi inima). De asemenea, neglijarea unei infecţii genitale (blenoragii, mai ales la femei, unde evoluează deseori fără semne alarmante) poate duce la apariţia unei artrite monoarticulare, mai frecvent la articulaţia genunchiului sau la nivelul articulaţiilor tibiotarsiene (glezna).

Lipsa de mişcare, sedentarismul, obezitatea, carenţele alimentare, tulburările metabolice degenerative sînt tot atîtea elemente care produc artrozele şi spondilozele vîrstelor înaintate.

Oasele pot fi sediul diverselor afecţiuni: fracturi, infecţii acute sau cronice (tuberculoză, osteomielită), tumori, tulburări metabolice, endocrine.

Bolile articulaţiilor sînt: luxaţii, entorse, anchiloze, cu limitarea pînă la oprire a mişcărilor.

Artritele sînt leziuni inflamatorii acute sau cronice, traumatice sau de natură infecţioasă, alergică, metabolică.

Osteoartritele sînt artrite care complică leziunile osoase de vecinătate, mai ales la nivelul suprafeţelor articulare, cum este osteoartropatia tuberculoasă.

Frecvente sînt rupturile musculare sau contuziile cu hematom intramuscular. Majoritatea tulburărilor musculare sînt însă deseori expresia unor boli nervoase, fie că anumiţi centri motori trimit muşchiului impulsuri anarhice, neconcordante (ataxie, mioclonie, ticuri), fie că degenerescenţa din diferite cauze a filetelor nervoase motorii antrenează secundar degenerescenţa fibrei musculare pînă la atrofie (poliomielită, paralizie, pareze).

Cauzele bolilor osoase pot fi locale, în inflamaţii: agenţi externi, traumatisme, frig, propagarea unei inflamaţii vecine. Focare de infecţie (osteită) pot apare la nivelul maxilarului, în vecinătatea unei carii dentare sau a unei sinuzite. Cauzele generale sînt constituţia debilă, bolile cu caracter general: reumatism, tuberculoză, sifilis, sau infecţioase: febra tifoidă etc.

Rupturile musculare se pot datora fie unei extensii brusce, fie unei loviri brutale a unui muşchi contractat (sărituri etc.). Hematomul intramuscular apare după o lovitură, cădere, contuzie. Sporturile brutale, în general, pot duce la artrite acute sau artroze prin rupturi ligamentare (menisc).

Sînt de menţionat microtraumatismele permanente produse în articulaţiile mari ale piciorului de o deformaţie a labei piciorului: picior plat necorectat, mersul defectuos datorat unor monturi netratate, care duc cu timpul la artroze ale genunchiului sau şoldului. La muncitorii care lucrează cu ciocane pneumatice, acelaşi efect apare în articulaţiile mici ale mîinilor în urma traumatismelor mici prin trepidaţii continue, transmise de la unealta de lucru.

Semnele bolilor osoase sînt dureri locale (osteoalgii) care uneori iradiază la distanţă; în osteomielită apar abcese şi fistule consecutive, focarele de osteită fiind însoţite de distrugerea osului sau de producerea de ţesut osos excedentar.

Luxaţiile se produc prin pierderea contactului normal a două extremităţi osoase dintr-o articulaţie — cele mai frecvente fiind la umăr. Semnele sînt: durere locală, imposibilitatea sau limitarea mişcărilor, tumefiere lîngă articulaţie (corespunzînd capătului osos ieşit din articulaţie).

Entorsele (răsucirea capetelor osoase în interiorul articulaţiei, de diferite grade după cum sînt sau nu însoţite de rupturi ligamentare) se prezintă, de asemenea, prin tumefiere locală, uneori printr-o uşoară echimoză (vînătaie), dureri, dificultate mare pînă la imposibilitatea de a folosi membrul respectiv.

În toate cazurile în care se bănuiesc leziuni ale aparatului locomotor, examenul radiologic precum şi explorările biologice pot aduce precizări importante.

În problemele de terapeutică ale aparatului locomotor este recomandabil ca bolnavii să respecte cu rigurozitate tratamentele prescrise de specialişti, atît în timpul internării cît şi în perioada de convalescenţă.

Suprimarea durerii şi tratamentul antiinflamator se fac cu antalgice, derivaţi salicilici (piramidon, alindor, aspirină etc.); în reumatismul acut articular acestea constituind tratamentul medical de fond ca şi în alte forme de

Scanned with OKEN Scanner

reumatism cronic inflamator sau degenerativ.

Sedativele şi tranchilizantele (meprobamat) sînt eficace în reumatismele degenerative (spondiloze, artroze).

Staţiunile de băi termale sînt indicate în majoritatea formelor de reumatism cronic. Cura heliomarină este favorabilă în osteoporozele din reumatismul degenerativ vertebral. Cura de nămol şi împachetările cu parafină dau bune rezultate în spondiloze, spondilita anchilozantă şi boala artrozică.

În traumatismele musculare, ortopedia şi fizioterapia au variate resurse terapeutice. Rupturile musculare mari impun intervenţie chirurgicală, cele mici, parţiale necesită repaus însoţit de masaje şi căldură. După ce au dispărut fenomenele acute, masajele şi exerciţiile de mobilizare vor contribui la redarea funcţiei muşchiului.

8.4.7. SISTEMUL NERVOS ŞI ORGANELE DE SIMŢ

Cel mai important sistem din corp are un dublu rol: de a pune în legătură organismul cu lumea exterioară (prin simţuri externe, limbaj etc.) şi de a pune în legătură organele şi părţile organismului între ele, stabilind o armonie în tot corpul omenesc şi avînd sub dependenţa lui funcţiile tuturor organelor, aparatelor şi sistemelor.

Elementul fundamental al sistemului nervos este *celula nervoasă* (neuronul) de forme şi dimensiuni foarte variabile, dar cu caractere comune, alcătuind ţesutul nervos.

Sistemul nervos cuprinde sistemul nervos *cerebrospinal*, al vieţii de relaţie, compus din encefal (creier mare), cerebel (creierul mic), bulbul rahidian, măduva spinării, nervii cranieni şi rahidieni periferici. Separat de acesta, este *sistemul nervos al marelui simpatic*, în strînsă legătură cu viaţa şi funcţiile organelor: bătăile inimii, secreţiile glandelor, mişcările tubului digestiv.

Encefalul asigură mişcările gîndite, iar *creierul mic* menţine echilibrul corpului şi coordonează mişcările voluntare. *Măduva spinării*, din care îşi au originea nervii rahidieni — aşezaţi simetric de o parte şi de alta — prezintă o proeminenţă în regiunea cervicală din care ies nervii membrului superior şi încă una în regiunea lombară din care se ramifică nervii pentru membrele inferioare. De asemenea, din ea pornesc ramuri pentru piele, muşchii striaţi ai scheletului trunchiului, glande etc. Măduva spinării, conţinută în canalul vertebral, distribuie sensibilitatea, mişcarea, asigură viaţa segmentelor corpului, emiţînd impulsiuni involuntare, fiind o centrală a comunicaţiilor nervoase în sens vertical şi orizontal. Prin cele două rădăcini nervoase senzitive posterioare şi prin cele două motrice anterioare ale nervilor rahidieni, se asigură mişcările reflexe. Nervii periferici au două funcţii: excitabilitatea şi conductibilitatea.

Sistemul nervos al marelui simpatic este compus din două şiruri de ganglioni paraleli cu coloana vertebrală, din care pornesc nervi care îi unesc cu nervii rahidieni şi cu organele interne, urmînd traiectul vaselor de sînge.

Creierul este sediul inteligenţei, al gîndirii, al sentimentelor; el primeşte toate senzaţiile corpului şi comandă mişcările. În circumvoluţiile cerebrale îşi au sediul centrii superiori de percepţie şi comandă pentru: mişcările membrelor, memorie, grai, miros, auz, văz. Gradul de dezvoltare intelectuală nu depinde numai de greutatea creierului, ci şi de fineţea elementelor nervoase din circumvoluţiile cerebrale. Măduva spinării comunică encefalului impresiile senzitive ale trunchiului şi membrelor, care se transformă la nivelul creierului în senzaţii, sentimente, idei şi de aci pleacă comenzile de mişcare voluntară şi coordonată.

Corpul omenesc este permanent în contact cu mediul exterior, cu substanţe în diferite stări de agregare, temperaturi, reacţii, înconjurat de unde luminoase sau sonore. Corpul omenesc este sensibil la aceste condiţii diferite fizice şi chimice, unele fiindu-i favorabile, altele dăunătoare; el trebuie să le poată distinge, fapt posibil într-o mare măsură datorită organelor de *simţ*, unele fiind adevărate prelungiri supraspecializate ale nervilor cranieni.

Omul are cinci *simţuri externe:* gustul, auzul, văzul, mirosul, pipăitul şi în plus 6 *simţuri interne:* al temperaturii, echilibrului, foamei, setei, tensiunii musculare, durerii.

SISTEMUL NERVOS ŞI ORGANELE DE SIMŢ ÎN CIFRE:

— La bărbat creierul cîntăreşte 1 350—1 400 g (greutate maximă atinsă la 19—20 ani). Creierul la femeie are 1 250—1 275 g (greutate maximă atinsă la 16—18 ani). La noul născut creierul are 371 g la băieţi şi 361 g la fete. La 1 an creierul are 967 g la băieţi şi 893 g la fete.

— În scoarţa creierului sînt 14 miliarde celule nervoase. Creierul mic (cerebelul) are 5—6 cm lungime şi 10 cm diametru şi cîntăreşte 140 g.

— Lungimea măduvei spinării este în medie de 45—50 cm; are 28 g greutate şi 1 cm diametru.

— Energia nervoasă circulă cu o viteză de 60 m/s în nervii motorii şi de 130 m/s în nervii senzitivi.

*

— Din a doua sau a treia săptămînă după naştere, copilul distinge lumina şi umbra.

— Din a 10-a sau a 12 săptămînă de la naştere copilul poate urmări obiectele cu privirea. În luna 1-a acuitatea vizuală este foarte slabă şi după 2 luni ajunge nu mai mare de 50 cm.

— Distingerea culorilor apare în jurul vîrstei de doi ani, în ordinea următoare: galben, roşu, violet, apoi albastru şi verde.

— Sensibilitatea tactilă la noii născuţi este precoce, foarte dezvoltată la buze, picioare, mîini. Senzaţia la frig sau cald pentru piele şi gură este precoce. Mai tardivă este sensibilitatea la durere.

— Senzaţia gustativă, prima ca apariţie după naştere, dar foarte rudimentară, este limitată la aprecierea laptelui, refuz faţă de amar şi sărat.

— Către 3 luni apare perceperea direcţiei sunetelor, cele înalte fiind percepute înaintea celor joase.

— Cele 2 urechi conţin 12—13 mii coarde vibrante. Timpanul recepţionează toate sunetele cuprinse între 20—30 mii vibraţii pe secundă.

— Leziunile traumatice ale ochiului reprezintă 1/10 din totalul afecţiunilor oculare.

Cauzele şi prevenirea bolilor. Variabilitatea mare a afecţiunilor de tip nevrotic la diverse persoane, se explică prin diferenţa între indivizi a « punctelor slabe » şi predispoziţia ereditară. Stresul, cu caracter permanent, la care condiţiile civilizaţiei moderne expun pe individ, este una din principalele cauze ale acestor afecţiuni.

În general, pentru prevenirea nevrozelor sînt necesare o serie de măsuri de ordin igienic: evitarea eforturilor cerebrale intense, continue, fără compensare recreativă (exerciţii fizice regulate, sport, plimbări). În cazul unui mod de viaţă stresant sînt necesare schimbări radicale: igiena corpului prin băi, calmante, regim cu alimentaţie judicioasă, fără carenţe, cu toate principiile alimentare (mai ales suficiente proteine şi vitamine), digestii regulate, repaus nocturn suficient în mediu liniştit (cameră răcoroasă, bine aerisită); trebuie evitat abuzul de excitante, toxicomaniile. Pentru fiecare caz în parte sînt indicaţii şi reguli speciale în vederea unui mod organizat şi echilibrat al existenţei. Se vor trata din timp tulburările endocrino-sexuale, hepatice, gastrointestinale; se vor rezolva (evita) stările conflictuale.

Este de menţionat că în marele grup de afecţiuni denumite nevroze există unele fără răsunet organic: astenii, insomnii, depresiuni psihice, palpitaţii. Alte forme, de manifestare a nevrozelor pot fi unele boli funcţionale sau organice (colite, eczeme, alergii, congestii nazale, astm, alopecii, migrene, isterie, laringite, dermatoze, paradentoze cu pierderea dinţilor, hiperaciditate gastrică, ulcere gastroduodenale, boli inflamatorii, viscerale, hepatocolecistite, dischinezii biliare, impotenţă, tulburări menstruale, hemoroizi, torticolis, afecţiuni pulmonare. În ultimul timp s-a ajuns la concluzia că şi obezitatea, slăbirile nemotivate, tulburările endocrine, tiroidiene sau sexuale etc., pot fi aspecte ale acestor stări).

Prevenirea afecţiunilor vasculare cerebrale (hemoragii, tromboze, ramolisment) corespunde cu prevenirea hipertensiunii arteriale sau tratamentul ei, aceasta fiind o cauză a rupturilor vasculare. De asemenea, trebuie evitate unele cauze favorizante: frigul, eforturile mari (mai

ales la vîrstnici), excesele alimentare, emoţiile intense. Este necesară prevenirea şi tratamentul arteriosclerozei cerebrale prin regim higieno-dietetic corespunzător, tratamentul bolilor cardiovasculare (arterite, endocardite etc.) care pot produce tromboze sau embolii cerebrale.

Nevralgiile (facială, sciatică etc.) pot fi prevenite prin combaterea stărilor inflamatorii (infecţii) sau de tip degenerativ, în teritoriul corespunzător (tratamentul sinuzitelor, cariilor şi granuloamelor dentare, discopatiilor vertebrale, spondilozelor); de asemenea pot fi prevenite prin evitarea frigului, umidităţii.

Nevritele, afecţiuni în care durerile de tip nevralgic, se asociază cu tulburări senzitivo-motorii, uneori multiple (polinevrite), se pot preveni prin evitarea sau tratamentul intoxicaţiilor cronice (alcool, plumb etc.); tratamentul corect al leziunilor traumatice, evitarea carenţelor alimentare (vitaminele grupului B: vitamina B1, B6, PP), evitarea surmenajului intens.

*

Prevenirea oftalmiei purulente, la noii născuţi, se face imediat după naştere prin instilarea a cîte unei picături de zeamă de lămîie (nitrat de argint 1%).

Strabismul (privirea şaşie), în prima copilărie, impune un examen complet al vederii pentru descoperirea tulburărilor latente de acuitate vizuală. După 6 ani, tulburările se pot datora surmenajului şcolar şi pentru depistarea lor se impun controale periodice, sistematice la interval de 6 luni — 1 an.

Copilul care nu menţine cărţile la 30—40 cm distanţă de ochi sau priveşte obiectele înclinînd capul lateral prezintă tulburări de acuitate vizuală.

Iluminarea suficientă a suprafeţei de lucru, uniform repartizată pe întreaga suprafaţă, cu sursa de lumină venind din partea stîngă, cu evitarea variaţiilor bruşte de luminozitate prin deplasări de la masa de lucru previn tulburările oculare. În camera de lucru lumina difuză este dăunătoare. Vizionarea continuă la televizor oboseşte vederea, mai ales dacă ecranul nu este la înălţimea ochilor, sau dacă distanţa faţă de ecran este sub 3 m, ori poziţia este laterală.

Corecţia vizuală trebuie să fie cea mai bună la vîrsta eforturilor oculare maxime (adolescenţi, vîrstnici etc.) Tulburările de refracţie necorectate produc oboseală vizuală şi dureri de cap.

Un ochi roşu sau dureros reprezintă un organ care face eforturi vizuale, faţă de care tratamentele empirice pot fi dăunătoare. Compresele umede, băile oculare cu infuzie de muşeţel sau apă fiartă şi răcită, uşor sărată, calmează oboseala vizuală. O serie întreagă de afecţiuni oculare se pot evita printr-o bună igienă a nazofaringelui şi prin tratamentul unor infecţii dentare cronice.

Conjuctivitele pot apare uneori prin scăldatul în bazine a căror primenire este îndoielnică, sau în ape stătătoare murdare. Prevenirea conjunctivitelor, în aceste cazuri, se face prin spălarea imediată a feţei cu apă şi săpun, eventual şi prin instilarea cu picături de protargol timp de cîteva zile.

Unele afecţiuni oculare inflamatorii pot fi produse prin folosirea prosoapelor în comun, mai ales cînd nu se schimbă prea des. Prosopul de faţă, strict personal, nu trebuie folosit şi pentru alte părţi ale corpului. Ştergerea ochilor nu se face niciodată cu mîna, care, oricît de curată ar fi, poate produce inflamaţii. În caz de absolută nevoie se va folosi o batistă curată, deosebită de cea pentru nas (sau un tifon curat). Nu se va folosi pentru igiena ochilor batista împrumutată de la altă persoană, chiar din familie.

Perforarea ochiului, infecţia şi pierderea vederii la copii se pot evita prin supravegherea jocului lor, prin interzicerea jocului cu praştia, cu corpuri ascuţite, bulgări de zăpadă, creioane chimice lăsate la îndemîna copiilor mici (dau necroze, infecţii grave, pierderea vederii, uneori moartea).

Corpurile sau soluţiile caustice trebuie puse la adăpost de copii. Lovirea de colţul mesei, scaunului, boxul pot produce contuzii cu hemoragii intraoculare, alterări ale retinei, opacifierea corneei sau cristalinului, pierderea vederii. Acelaşi efect îl pot avea zgîrieturile produse de animale.

*

Pentru prevenirea bolilor urechii se vor îngriji supuraţiile cronice, se vor trata atent bolile infecţioase care produc de obicei com-

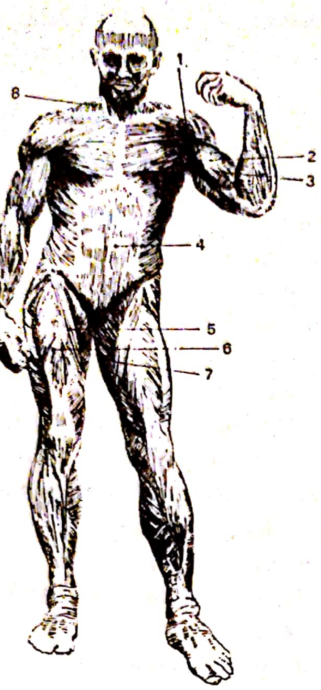


Fig. 8.17. Musculatura corpului

1—deltoidul; 2—marele pectoral; 3—bicepsul brahial; 4—marele drept abdominal; 5—croitorul; 6—cvadricepsul; 7—aductorul coapsei; 8—sterno-cleido-mastoidianul.

plicații, guturaiul, rinitele și faringitele cronice, de la care inflamația se transmite în urechea medie. Neglijarea unui guturai frecvent reîncălzit sau a rinitelor cronice, sinuzitelor expune la îmbolnăviri de urechi.

Curățarea urechii nu se efectuează cu obiecte ascuțite (vată montată pe chibrit etc.). Scărpinarea urechilor în interiorul conductului auditiv expune la furuncule, prin zgîrierea pielii. Pătrunderea apei reci sub presiune în urechi poate expune la tulburări, inflamații. Trebuie evitată folosirea tampoanelor mici de vată, în caz de inflamație a urechii sau nevralgii dentare (pot produce inflamații prin înfundarea conductului auditiv).

În ureche nu se toarnă nici un lichid fără indicație medicală, epidermul conductului fiind foarte sensibil.

Scurgerea purulentă din ureche, chiar neînsemnată, poate fi o amenințare pentru auz, de aceea trebuie consultat specialistul urgent, îndeosebi la copiii foarte mici.

Un copil care devine complet surd, pînă la vîrsta de 5—6 ani, nu învață să vorbească, sau uită și ce știa, devenind astfel surd și mut.

O boală de urechi nu se vindecă de la sine, iar surditatea apărută, de exemplu, la o fetiță la pubertate trebuie urmărită cu atenție, deoarece neglijarea unei scăderi foarte ușoare a auzului unui copil mic poate duce la o jenă serioasă a auzului către 18—20 ani și la surditate completă către 40 ani.

Vegeațiile adenoide, care produc obstruarea nasului la copii și somnul cu gura deschisă, trebuie examinate de medic și operate pentru a se evita îmbolnăvirile urechii (cu supurații cronice, surditate).

Supravegherea jocului copiilor preîntîmpină introducerea corpilor străini în urechi sau în nas (nu li se lasă la îndemînă mărgele, boabe de cereale etc.).

În cazul corpilor străini pătrunși în ureche este de preferat să se consulte specialistul. Se va evita folosirea vreunui corp ascuțit și se va instila apă călduță. În cazul existenței unei insecte se instilează cîteva picături de untdelemn, după care se fac spălături cu apă călduță. Dopul de cerumen se înmoaie în prealabil prin cîteva picături de apă oxigenată sau glicerină, după care, a doua zi, se fac instilații repetate cu apă călduță, puțin alcalină (cu bicarbonat).

Tulburările simțului gustativ și ale mirosului se pot preveni și combate prin renunțarea la toxicomanii (tutunul), tratarea bolilor (cronice) nasului și gîtului.

8.4.8. SISTEMUL ENDOCRIN. BOLI METABOLICE

Glandele endocrine sînt organe esențiale ale corpului, adevărate laboratoare sau uzine de produse chimice — cărora le este încredințată funcția de secreție internă.

Aceste glande (fig. 8.18) au o netă influență asupra dezvoltării corpului omenesc, ele reglînd funcționarea normală a țesuturilor, asigurînd echilibrul schimburilor gazoase dintre sînge și organe și fiind destinate să producă substanțe cu compoziție chimică și acțiuni deosebite.

Glandele endocrine au o bogată circulație sanguină și o rețea deasă de nervi. Hormonii

sînt secreţii interne produse de anumite celule ale glandelor endocrine de unde sînt transportate prin singe la nivelul tuturor organelor şi ţesuturilor corpului, contribuind la buna funcţionare a organelor şi la dezvoltarea armonioasă a diferitelor caractere (sexuale, fizionomie, statură).

Secreţiile glandelor endocrine, eliminate direct în sînge, au funcţii excitatoare, de reglare a nutriţiei generale, a funcţiei organelor. Hormonii exercită o influenţă de stimulare şi asupra dezvoltării corpului (plastica generală). Principalele glande endocrine sînt: hipofiza, epifiza, tiroida, paratiroidele, capsulele suprarenale, timusul, pancreasul, glandele interstiţiale din testicul, ovarul, ficatul.

Adevărată centrală endocrină, cu funcţii numeroase în legătură cu sistemul nervos, glandele sexuale şi tiroidă, hipofiza prin lobul anterior reglează creşterea corpului şi dezvoltarea armonioasă a scheletului iar prin cel posterior, tonusul vascular, contracţiile uterine, echilibrul hidric.

Scăderea funcţiei hipofizei se manifestă cu oprirea creşterii, accidente de osificare, îngrăşare exagerată, pubertate întîrziată.

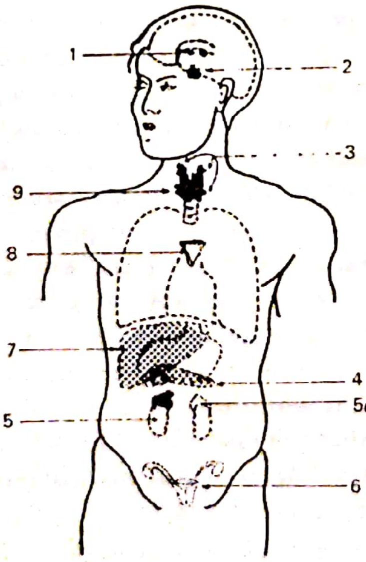


Fig. 8.18. Glandele endocrine:
1. epifiza; 2. hipofiza (cu lobul anterior glandular şi lobul posterior nervos); 3. paratiroide; 4. pancreasul endocrin (insulele Langerhans); 5. capsule suprarenale; 5, a. corticosuprarenala şi medulosuprarenala; 6. glande genitale (ovare, în figură); 7. ficatul endocrin; 8. timus; 9. tiroida.

Creşterea activităţii sale produce gigantismul, creşterea extremităţilor, sau obezitate cu hipertensiune arterială, decalcificare, slăbire etc.

Epifiza (glanda pineală) elaborează hormoni care frînează glandele sexuale constituind baza dezvoltării armonioase a părţilor corpului. În cazul scăderii funcţiei sale apare pubertatea precoce.

Tiroida reglează schimbul de gaze în sînge şi ţesuturi, determinînd echilibrul lor. Este o glandă fundamentală pentru dezvoltarea normală a organismului, iar scăderea funcţiei sale îngreunează fixarea reflexelor condiţionate. Tiroxina, hormonul produs de tiroidă, este un factor necesar echilibrului nutritiv, care reglează circulaţia, schimburile nutritive şi fixarea materialului de construcţie al organismului. Mărirea activităţii glandei tiroide are ca rezultat un metabolism crescut faţă de normal, mărirea volumului acestei glande, tulburări circulatorii, nervoase etc. Scăderea funcţiei tiroidei se manifestă prin scăderea staturii, apatie, întîrziere în dezvoltare, cretinism, uneori obezitate.

Glandele paratiroide secretă hormoni care controlează metabolismul calciului şi fosforului şi au funcţia de a neutraliza toxinele şi oboseala musculară. Scăderea sau absenţa paratiroidelor duce la spasme musculare (tetanie, spasmofilie), prin scăderea calciului din sînge, iar creşterea funcţiilor paratiroidelor scoate calciul din legăturile normale producînd decalcifieri osoase.

Glandele suprarenale conţin hormoni care influenţează profund nutriţia generală, schimburile minerale dintre celule şi mediul pericelular, metabolismul zaharurilor, sexualitatea.

Capsulele suprarenale acţionează prin tiroidă asupra metabolismului bazal ca reglator termic, influenţînd şi alte glande, ţesuturi şi organe. Scăderea sau absenţa funcţiei acestor glande se manifestă prin astenie (oboseală) profundă, sistem muscular inert, toxine în urină şi sînge, tulburări circulatorii şi digestive, pigmentarea pielii sub acţiunea luminii, scăderea funcţiilor de asimilare prin slăbire masivă, incapacitate de muncă, tulburări în funcţiile organelor sexuale. Secreţia lor în exces se manifestă prin obezitate, forţă musculară şi de

muncă foarte mare, tensiune arterială crescută, aspect masculin la femei.

Hipofiza, glandă situată la baza creierului, are legături cu toate glandele pe care le coordonează, producînd și hormoni care controlează creșterea corpului.

Timusul, glandă care dispare la pubertate, are hormoni ce influențează creșterea în copilărie și stimulează nutriția generală.

Pancreasul, glandă mixtă, ca și ficatul, conține insulele Langerhans, care produc insulina, hormonul ce controlează nivelul zahărului în sînge. Tulburarea funcției lor duce la creșterea glucozei în sînge, urmată și de eliminarea crescută în urină a acesteia.

Ficatul, adevărată uzină chimică, fabrică bila (fierea), eliberează glicogenul depozitat sub formă de glucoză, înmagazinează și produce grăsime, fabrică fibrinogen cu rol în coagulare; în perioada fetală și în copilărie produce globule roșii tinere, transformă în uree sărurile provenite din arderile substanțelor proteice, reține toxinele ce provin de la intestin odată cu alimentele.

Ovarul și *testiculul* au rol principal în formarea sexualității, secretînd hormoni care dezvoltă musculatura, oasele, vocea, părul capului, feței, corpului, organele sexuale. La femei hormonii ovarieni influențează dezvoltarea formelor feminine, sînilor, șoldului. Foliculina și progesteronul din ovar, secretate sub influența hipofizei, contribuie la asigurarea ritmului armonios al ciclurilor periodice de activitate genitală ale femeii (menstruație, ovulație, graviditate etc.).

GLANDELE ENDOCRINE ÎN CIFRE:

— Hipofiza are o greutate de 0,5 g; tiroida are 10—60 g; paratiroidele au 0,08—0,10 g (fiecare); capsulele suprarenale au fiecare 10 g; (se poate trăi cu 1/4—1/5 din ele).

— Epifiza are 7 mm lungime și 0,15—0,20 g.

— Pancreasul are 60—80 g, 15 cm lungime, 3—4 cm lățime.

— Ficatul are 1,500—2,000 kg greutate; secretă 1 litru fiere (bilă) pe zi, depune 150 g glicogen/zi (formă de depozit a glucozei).

— În 24—48 ore apare moartea în absența funcției glandelor suprarenale.

Prevenirea bolilor. Starea de sănătate a părinților influențează buna dezvoltare și funcționare a sistemului endocrin la copii. La aceasta se pot adăuga unele influențe negative posibile datorate dezechilibrelor nutritive, igienei defectuoase, infecțiilor, bolilor cronice sau degenerative, a căror prevenire și combatere permit scăderea procentului de îmbolnăviri ale acestor glande.

Pentru depistarea din timp a *diabetului* este necesar mai ales controlul celor cu antecedente familiale (părinți, frați diabetici). Întrucît la diabetici leziunile cutanate se vindecă greu, această boală va fi suspectată în cazul oricărei plăgi cu caracter cronic, precum și în diferite infecții ale pielii (furunculoză etc.). Diabeticul trebuie să-și asigure igiena membrelor inferioare, tratamentul bătăturilor, tulburărilor de circulație și prevenirea leziunilor cutanate. Va fi evitat tutunul, frigul, portul jartierelor circulare (pentru prevenirea arteritelor). Se va evita oboseala fizică, intelectuală, tensiunea nervoasă, emoțiile negative, iar exercițiul fizic va fi moderat.

Întrucît deseori efectele tratamentului cu insulină pot fi mai grave chiar decît manifestările bolii, căpătînd o manifestare acută: coma hipoglicemică (insulinică), orice diabetic va purta permanent asupra lui o rezervă glucidică de urgență cu glucide rapid absorbabile (de ex. zahăr cubic). De asemenea va purta un bilet (pentru situația că ar putea prezenta coma insulinică pe stradă etc.) cu următorul cuprins: «*Sînt diabetic, primesc insulină. Dacă mă comport deosebit, dați-mi zahăr, bomboane, suc de fructe, ori dulce. Dacă sînt inconștient, chemați salvarea, duceți-mă la spital. Nu sînt intoxicat*». Urmează numele, adresa, telefonul bolnavului, eventual al medicului curant sau al spitalului teritorial.

În *obezitate* regimul de slăbire este de 800—1 200 cal/zi. Acest regim se poate calcula și după formula:

$$\frac{\textit{Nevoile calorice zilnice — Numărul caloriilor de regim}}{3\,500} = \text{pierderea ponderală, în kg pe zi.}$$

Alte condiții care trebuie îndeplinite de regimul de slăbire mai sînt:

Scanned with OKEN Scanner

— menţinerea proteinelor la 1g/kg zilnic;
— vitamine şi săruri minerale suficiente (restricţie de sare); 1—2 zile de crudităţi (salate, fructe) pe săptămînă.
— scăderea raţiei de piine la 100 g/zi;
— evitarea grăsimilor şi înlocuirea diferenţei cu glucide, pînă la numărul total de calorii;
— băuturi calde nezaharate, cu două ore înainte sau după mese; suprimarea lichidelor în timpul mesei; 2 tablete gastrofibron înaintea celor 3 mese principale;
— exerciţiul fizic (15—30 minute) de mai multe ori pe zi; mers pe jos cu viteza de 7 km/oră, timp de 1 oră;
— durata somnului de 7 ore la adult, 8 ore la copii;
— tratarea factorilor neuropsihici (de tip nevrotic).

În *tulburările* tiroidiene, menstruale, de dezvoltare a sînilor, a staturii, tratamentele sînt combinate la indicaţia specialistului.

8.4.9. BOLILE TRANSMISIBILE

Clasificare. Generalităţi. Reprezintă o imensă categorie de afecţiuni în care trebuie luate în considerare un număr de elemente importante: agentul cauzal, sursa de infecţie, calea de transmitere, poarta de intrare în organism etc. Se includ în cadrul acestora o serie de boli cu declarare urgentă şi obligatorie (cum sînt febra tifoidă, poliomielita, scarlatina, tetanosul, toxiinfecţiile alimentare, epidemiile în colectivităţi etc.), cu scopul de a se lua măsurile de confirmare a bolii prin metode de laborator, de a se preveni complicaţiile, de a se efectua izolarea, dezinfecţia şi prevenirea unor noi îmbolnăviri.

După *agentul cauzal*, aceste afecţiuni pot fi clasificate în boli produse de virusuri şi rickettsii, boli infecţioase bacteriene, boli provocate de spirochete, de protozoare, de endoparaziţi (verminoze), ectoparaziţi (pediculoza, phtiriaza pubiană) şi, în sfîrşit, cele produse de micoze (ciuperci microscopice transmisibile).

După calea de transmitere, bolile infectocontagioase se pot clasifica în:

1. Boli bacteriene cu transmitere predominant aerogenă: anginele (fusospirilară, pneumococică, stafilococică, streptococică), difteria, scarlatina, tusea convulsivă, meningitele (meningococică, pneumococică, stafilococică, streptococică etc.).
2. Viroze eruptive, cu transmitere predominent aerogenă: rujeola, rubeola, varicela, herpesul, zona zoster, variola (sînt boli contagioase caracterizate prin erupţii, de unde şi denumirea de febre eruptive).
3. Viroze respiratorii: gripa, infecţiile paragripale (guturaiul, adenovirozele, pneumonia virotică, ornitoza-psitacoza).
4. Viroze cu diverse căi de transmitere: parotidita epidemică, meningite virale acute, encefalite virale.
5. Boli infecţioase cu transmitere predominant digestivă: febra tifoidă, febrele paratifoide, toxiinfecţiile alimentare, botulismul, dizenteria bacilară.
6. Enteroviroze: poliomielita.
7. Hepatita epidemică (transmisibile pe cale digestivă şi prin injecţii).
8. Boli transmise prin contact direct: erizipelul, septicemia, tetanosul, tuberculoza, bolile venerice (grupă aparte în care sînt mai frecvente blenoragia şi sifilisul şi mai rare uretrita stafilococică, cea prin trichomonas vaginalis, şancrul moale, limfogranulomatoza).
9. Boli infecţioase transmise prin vectori (transmiţători): tifosul exantematic, febra recurentă, paludismul, febra tifoidă.
10. Zoonoze (infecţii comune omului şi animalelor): turbarea, cărbunele, bruceloza, leptospirozele, febra aftoasă, zooparaziţii, fitoparaziţii (micoze).

Calea de pătrundere a agenţilor patogeni în organism poate fi gura şi fosele nazale, cu o primă localizare pe amigdale şi apoi răspîndire pe căile digestive şi respiratorii (ex. tuberculoza), sau prin piele — prin inocularea agentului patogen prin intermediul unei escoriaţii, rosătură, plagă (sifilisul, tetanosul etc.).

Transmiterea bolilor infecţioase se poate face prin contagiune directă sau indirectă, prin animale, prin apă, sol, alimente. Transmiterea directă a bolilor infecţioase poate fi directă de la un bolnav la altul, prin salivă, expectoraţie, secreţiile nasului şi gîtului bolnavului, urini, scaune, transpiraţie, vărsături. Ele pot fi transmise de asemenea şi indirect,

adică de la distanță, prin praf, pulberi inerte, veselă, dejecții nedezinfectate, lenjerie, cărți, jucării.

Unele boli (difteria, scarlatina, hepatita epidemică) pot fi transmise prin intermediul purtătorilor de germeni — persoane aparent sănătoase care posedă agenți virulenți ai unei boli contagioase, fie că au fost bolnave anterior și sînt în convalescență, fie că organismul lor este pentru moment refractar la dezvoltarea microbilor. Acești purtători de germeni difuzează bacilii în anturajul lor prin salivă, tuse, strănut (picăturile Pflügge), urini sau scaune. Rezistența la acțiunea microbilor, se datorează unei imunități care poate fi naturală, cîștigată, sau ereditară.

Imunitatea naturală este cea pe care o posedăm împotriva anumitor boli, netransmisibile omului.

Imunitatea ereditară este cea transmisă de la ascendenți (îndeosebi prin laptele matern).

Imunitatea cîștigată este obținută fie prin vaccinarea persoanelor sănătoase (în variolă, difterie, febră tifoidă), fie prin boala însăși (fenomen întîlnit în unele boli infecto-contagioase care conferă imunitate stabilă, ceea ce înseamnă că individul nu mai poate contracta boala, ca în unele viroze, febrele eruptive ale copilăriei: rujeolă, scarlatină, varicelă și în altele: tuse convulsivă, febră tifoidă).

Pentru ca o boală infecțioasă să se dezvolte în organism, trebuie ca microbul să găsească la individul respectiv un teren favorabil, care poate apare în cazul slăbirii fizice produse de surmenaj, frig, o boală cronică sau în cursul unei convalescențe.

Febra, simptom frecvent dar inconstant, în cazul virozelor și bacteriozelor, traduce reacția organismului împotriva agentului patogen agresor. Desigur, fiecare boală transmisibilă are particularitățile ei: erupție, scaune diareice, vărsături, tuse cu expectorație variată, secreții nazale abundente, tumefiere și depozite diverse pe amigdale, stare de mare slăbiciune etc.

Este bine de reținut: orice suspiciune de boală contagioasă sau transmisibilă trebuie privită cu seriozitate, iar anunțarea organelor medico-sanitare constituie totdeauna o *urgență*.

Întîrzierea poate fi adesea de gravitate extremă atît pentru bolnav cît și pentru cei din jurul său (în cazul hepatitei epidemice, tetanosului, turbării, sifilisului etc.).

Pentru **prevenirea bolilor venerice** se vor evita contactele întîmplătoare, iar după contact, în afară de urinat, este necesară spălarea imediată cu apă și săpun. Preventiv se pot folosi instilații cu protargol 0,5—1% (pe canalul ureter), sau, înainte de contact, o pomadă antiseptică (cu calomel, timol, cianură de mercur etc.). Educația sexuală, făcută progresiv, prin discuții asupra fiziologiei și implicațiilor social-morale ale sexualității, poate contribui la prevenirea bolilor venerice (și devierilor sexuale).

8.4.10. BOLILE ALERGICE (DE INTOLERANȚĂ)

Generalități. *Alergia* este reacția de sensibilitate a unui organism față de introducerea unei substanțe (alergen), normal inofensivă, care a mai fost introdusă anterior în organism. Reacțiile alergice sînt sub dependența sistemului nervos (central și neurovegetativ), al sistemului endocrin și al ficatului.

Primele contacte cu organismul predispus la alergie, în cursul fazei de sensibilizare, face să apară în acesta anticorpi specifici față de alergen, ale cărui contacte ulterioare se vor traduce prin reacții uneori foarte violente: *boli alergice*, fenomenele manifestîndu-se ca și cum organismul s-ar apăra brutal și fără motiv, în propriul său detriment. Astfel, reacția antigen-anticorp, favorabilă organismului în fenomenele de imunitate, devine vătămătoare în alergie.

În cursul reacțiilor alergice se eliberează o substanță, *histamina*, care stimulează contracția mușchilor netezi (din bronhii, artere, intestin etc.) și acționează asupra capilarelor sanguine cărora le mărește permeabilitatea, revărsînd plasmă în țesuturi (producere de edeme etc.). La cei nealergici histamina este inactivată de unele proteine ale sîngelui.

Boli și cauze. După calea de introducere există alergeni cutanați (cutialergeni), respiratori (pneumoalergeni), digestivi (trofalergeni). După manifestări există boli alergice

oculare, de sînge, sistem articular, aparat auditiv, aparat urinar, cardiovascular, sistem nervos (migrene). După natură (cauză) există alergeni chimici (alimentari, medicamentoşi, cosmetici), vegetali, animali, minerali şi fizici (meteoatmosferici sau ai mediului fizic extern).

Există două tipuri de reacţii alergice:

— una *generalizată acută*, cum este şocul anafilactic, produs ca urmare a introducerii de alergene printr-o înţepătură accidentală de insecte (albină, viespe etc.), consecutivă injectării unor substanţe medicamentoase (antibiotice, medicamente iodurate de contrast radiologic etc.) sau ca urmare a inoculării cu unele seruri ori vaccinuri;

— *reacţia locală*, conflictul de intoleranţă faţă de alergen, avînd loc cu predilecţie la nivelul unui ţesut sau organ (tegumentele, mucoasele căilor respiratorii, musculatura netedă a intestinului etc.).

Este de menţionat că totuşi unii alergeni alimentari pot produce deseori reacţii alergice cutanate, iar în unele cazuri, indiferent de alergen şi de calea de introducere, reacţiile alergice sînt generalizate, imediate, acute şi foarte grave obligînd la intervenţia medicală urgentă.

Se disting boli alergice umorale şi tisulare, cele *umorale*, cu anticorpi în circulaţia sanguină, manifestîndu-se brusc, sub formă de criză, în urma unui contact scurt şi recent, cu cauza declanşatoare (alergenul), deseori în doze foarte mici (unele alimente etc.). Manifestările sînt de scurtă durată şi dispar fără urmă.

Bolile alergice *tisulare*, cu anticorpi localizaţi numai în celulă, apar progresiv în urma contactelor repetate sau prelungite între piele şi un agent cauzal, ele durînd mult timp (dermite de contact). Ca exemplu este eczema mîinilor gospodinelor, care apare la contactul cu detergenţii. Asemănătoare este şi dermita profesională la coafori datorată vopselelor de păr, sau la tîmplarii de mobile, datorată lacurilor de lustruit sau unor esenţe de lemn. Fardurile, săpunurile, blănurile, hainele, plantele pot produce acelaşi tip de alergie tisulară (de contact).

Printre cauzele *generale* favorizante trebuie avute în vedere: ereditatea (terenul alergic), predispoziţia prin dezechilibru hormonal, psihic, perturbarea sănătăţii fizice şi mintale prin boli, răni, surmenaj nervos etc.

Fenomenele *generale* ce însoţesc manifestările alergice sînt: stare proastă, cefalee (migrenă), curbatură, uneori febră uşoară.

Orice manifestare poate apare în crize care fie că dispar rapid sau recidivează mai multe zile, fie că îmbracă o repetare periodică, uneori distanţată la ani de zile (asociate uneori cu urticarie obişnuită).

Prevenirea bolilor alergice. Întrucît este vorba de prevenirea unor afecţiuni generale (reflectate de cele mai multe ori prin manifestări de ordin local), se va pune accentul pe măsurile de ordin general: cercetarea condiţiilor de mediu şi combaterea factorilor nocivi prin măsuri de protecţie. Se vor evita abuzurile de medicamente şi mai ales automedicaţia. Pe cît posibil se va evita folosirea excesivă a produselor cosmetice.

Măsurile igieno-dietetice se vor orienta spre combaterea sedentarismului, evitarea exceselor alimentare, a celor de condimente, abuzurilor de alcool, de alimente şi băuturi excitante (cafea, cacao, ceai etc.), a regimurilor monotone, carnate, alimentelor conservate etc. Utilizarea seroterapiei se va face cu prudenţă folosindu-se metode de desensibilizare (injecţii în doze progresiv crescînde). Toate aceste măsuri vor fi luate de timpuriu la cei cu ascendenţi sau colaterali alergici.

Tratamentul este *specific (cauzal)*, prin combaterea cauzelor, şi *nespecific* (simptomatic), mai ales în crize, prin combaterea simptomelor, chiar dacă nu s-au identificat cauzele. Cauza trebuie eliminată fie prin împiedicarea bolnavului de a veni în contact cu cauza declanşatoare (alergenele), fie evitînd alergenele, prin purtarea unui sistem protector: mască respiratorie pentru filtrarea aerului, mînuşi de cauciuc pentru izolarea faţă de alergenii cutanaţi etc. Dacă este imposibil (sau greu realizabil ca în cazul suspensiilor aeriene de praf, polen), ori intoleranţa este multiplă, se vor folosi metode de desensibilizare specifice, prin administrarea unor doze foarte reduse şi progresiv crescînde din alergenul identificat ca patogen.

Scanned with OKEN Scanner

Atît pentru eliminarea cauzei cît şi pentru hiposensibilizarea specifică faţă de aceasta, este necesară descoperirea (identificarea) alergenilor, lucru posibil prin efectuarea unui chestionar amănunţit şi complet al bolnavului: « ancheta alergologică ». În acest scop sînt importante: frecvenţa meselor, regimul alimentar preferenţial, influenţa anotimpurilor, a mediului, genul de muncă, medicamentele uzuale. De asemenea, trebuie reţinute şi problemele psihologice familiale şi profesionale, existenţa alergicilor familiali, agravările legate de locuri sau împrejurări, caracterul acut, cronic sau recidivant al afecţiunii.

În acelaşi scop sînt necesare unele explorări biologice generale ale organismului (radiologice, hemoleucogramă, probe hepatice etc.), dar şi unele explorări speciale: testele cutanate de *sensibilitate*, prin punerea organismului alergic în contact cu un alergen (aliment, corp chimic, polen, păr de animale etc.) în stare pură sau diluată.

De asemenea, se pot da regimuri dietetice de probă cu sau fără alergenul alimentar urmărit notîndu-se raportul dintre aliment şi acces (felul alimentului, intervalul de apariţie etc.).

O altă metodă terapeutică este desensibilizarea nespecifică (tratamentul simptomatic), prin folosirea unor medicamente ca: hiposulfitul de sodiu, magneziu, antihistaminicele de sinteză (romergan, nilfan, feniramin), care pot da rezultate şi în scop preventiv al crizelor. Se mai pot folosi unele preparate cu efect antiinflamator, cum sînt unii derivaţi ai cortizonului, care au o acţiune temporară şi necesită obligatoriu supravegherea medicală. Se mai poate încerca şi modificarea reactivităţii organismului, pentru combaterea sensibilizării anormale prin: autohemoterapie, autoseroterapie, calciu gluconic sau clorat, novocaină 1% intravenos (de ex. în dispneea acută laringiană), cure balneare, termale, climatice, de altitudine etc.

8.5. NOŢIUNI DE MEDICINĂ PRACTICĂ

8.5.1. TEHNICA ÎNGRIJIRII BOLNAVILOR

A ajuta, a uşura suferinţele în ocaziile în care unul din membrii familiei, prieten sau cunoştinţă, are nevoie de asistenţă fiind bolnav ori accidentat, presupune nu numai un spirit de sacrificiu, generozitate, răbdare, atenţie ci şi cîteva cunoştinţe medicale elementare, calm, perseverenţă, rezistenţă la eforturi, calităţi care vor fi compensate din plin de bucuria de a fi redat sănătăţii, vieţii, pe cel suferind.

Persoana care dă îngrijiri bolnavului trebuie să aibă următoarele calităţi pentru a fi considerată o bună ajutoare a medicului:

— să fie conştiincioasă, executînd indicaţiile medicale la orele fixate (medicaţia, mesele, luarea temperaturii etc.);

— să observe şi să noteze diversele semne de boală, dintre care unele pot fi pasagere (frison, erupţie, fenomene convulsive), pentru a-l putea informa pe medic;

— să păstreze dejectele bolnavului (spute, urini, materii fecale) cînd au modificări importante pentru diagnostic, avînd grijă să le pune într-un vas închis (în afara camerei bolnavului);

— să fie hotărîtă, energică, dar în acelaşi timp blîndă şi răbdătoare, pentru a lupta cu eficacitate împotriva eventualelor atitudini negativiste ale bolnavului;

— să fie ascultătoare, sinceră şi respectuoasă faţă de medic, întrucît este ajutorul şi nu înlocuitorul medicului; ea nu prescrie medicamente ci trebuie doar să le administreze.

În privinţa costumului, se va evita încălţămintea obişnuită, preferîndu-se pantofii cu talpă de sfoară sau de cauciuc. Ca îmbrăcăminte exterioară, este indicată o bluză, o rochie de casă din pînză (la nevoie schimburi pentru zi şi noapte).

Infirmiera nu va lua masa în camera bolnavului, atît pentru a evita eventuale contaminări, cît şi pentru faptul că masa trebuie să fie şi

Scanned with OKEN Scanner

un repaus pentru ea, iar alimentele ar putea să-l atragă pe bolnav care are unele interdicții alimentare.

Camera bolnavului trebuie să aibă o temperatură convenabilă; este inutil a încărca patul cu pături sau plăpumi care produc bolnavului, deseori febril, transpirații foarte abundente, obosindu-l. O pătură de bumbac și 1 sau 2 de lînă, după anotimp, ajung — dacă nu sînt indicații terapeutice speciale pentru o sudație. Se va putea adăuga la partea inferioară a patului un pled pentru picioare, care trebuie să rămînă calde. Toracele în schimb, trebuie să fie liber și să aibă o anumită aerație.

Dacă circulația periferică este proastă se pot aplica sticle calde (buiote). Atenție: verificați cu mîna proprie temperatura lor.

Pernele se vor așeza astfel ca bolnavul să fie aproape în poziție șezîndă, dacă are o boală însoțită de dispnee (repirație grea) în boli ale inimii și toracelui. Pentru variație, această poziție trebuie luată de bolnav și la anumite perioade în convalescența oricărei boli lungi.

Dacă patul este înclinat, bolnavul este expus să alunece și de aceea planul dinspre jumătatea inferioară a corpului trebuie să fie strict orizontal (sau chiar puțin ridicat). În caz de fracturi, este deseori necesar de a interpune o scîndură sub saltea. În varice, flebite, pentru a ușura circulația venoasă de întoarcere de la nivelul membrelor inferioare, se va pune o pernă groasă sub partea inferioară a saltelei (bolnavul putînd astfel să mențină picioarele ridicate).

Pentru schimbarea lenjeriei se va încălzi în prealabil rufăria în fața sobei (sau înfășurînd-o pe o sticlă cu apă caldă) și se va proceda rapid, cu îndemînare și blîndețe pentru a evita răceala sau obosirea bolnavului.

Lenjeria de corp trebuie schimbată foarte des, întrucît rufăria curată dă bună dispoziție și determină chiar o coborîre a temperaturii.

Cînd se înlocuiesc cearșafurile, cel mai bine este să se mute bolnavul pe un alt pat sau într-un fotoliu cu perne, unde va fi acoperit cu o pătură, poziție care nu va fi prelungită. Cînd nu este posibil altfel, înlocuirea cearșafului se face chiar în pat (preferabil cu ajutorul unei a doua persoane). Se rulează cearșaful murdar pînă la bolnav, se așază de aceeași parte cearșaful curat, avînd o margine îndoită sub saltea, în timp ce cealaltă urmează cearșaful murdar în timpul rulării. A doua persoană ridică ușor bolnavul (sau se ridică singur dacă poate) — în timp ce infirmiera împinge rapid cearșaful murdar și desfășoară sub bolnav restul cearșafului curat.

Cînd un bolnav este ținut la pat mult timp, mușchii se pot atrofia. Un masaj cu alcool, talc, vaselină camforată etc., efectuat la părțile musculare în inactivitate, va evita atrofia.

Dacă bolnavul este slăbit și trebuie să i se ridice capul pentru administrarea de medicamente cu lingura, se va trece mîna stîngă sub pernă pentru a-l ridica odată cu ea. Cînd trebuie administrate mai multe linguri la rînd este de preferat să fie turnate într-o cană (pahar mic), astfel ca întreaga doză să fie luată deodată. La unii bolnavi gravi, lichidele se administrează cu paiul.

Alimentele trebuie să fie date la orele corespunzătoare și resturile îndepărtate imediat după terminarea mesei. Încălzirea corespunzătoare a alimentelor, modul de prezentare atrăgător vor influența asupra plăcerii bolnavului de a le ingera. O măsuță pentru bolnav, aplicată pe pat, ușurează luarea alimentelor.

Regimul prescris de medic va fi urmat cu grijă. În general se preferă mesele mici, la nevoie repetate mai des, pentru a evita greața și vomitările. Trebuie administrate alimente bogate în vitamine, proteine și zaharuri, în cantitate suficientă și sub aspect atrăgător, evitînd însă orice abuz. Un șervet va fi permanent la îndemîna bolnavului.

Nu se vor permite vizite decît foarte scurte, cu avizul medicului și numai persoanelor calme, pentru a nu declanșa emoții negative bolnavului; se vor evita discuțiile în contradictoriu (bolnavul va resimți mai tîrziu oboseala produsă de o conversație lungă, chiar despre un subiect banal sau interesant).

Medicamentele se vor administra conform indicațiilor precise ale medicului. Medicamentele se așază toate în ordine pe o mică măsuță (noptieră), eventual acoperite cu un tifon, hîrtie, plastic. Sînt necesare, de asemenea, un termometru și un ceas. Se va nota pe o hîrtie temperatura dimineața și seara, după indicații,

în boli grave de 4 ori (ora 8, 12, 18, 20), eventual chiar şi pulsul.

Termometrul se lasă 5—6 minute (curăţindu-l apoi cu apă rece la robinet şi cu un tampon de vată cu alcool); temperatura se controlează în gură, la subsuoară sau în anus (la copiii mici).

Injecţiile pot fi administrate de oricine dacă este instruit. Fierberea în clocot a seringii se face într-o crăticioară cu apă (în cutia de metal), cu pistonul separat şi acele verificate, fiecare element fiind înfăşurat în tifon, se scurge apa după 30 minute de fierbere şi se lasă să se răcească. Pe urmă se şterge atît gîtul fiolei, cît şi pila de tăiat cu un tampon de alcool (sau se flambează fiola şi pila). La început injecţia se va face sub supravegherea medicului. După înţepare se va verifica prin aspirare dacă nu s-a pătruns într-un vas de sînge, iar după injectare, locul injecţiei se freacă uşor cu tamponul de vată cu alcool. Seringa se curăţă în apa în care a fiert, apoi cu alcool şi se aşază în cutie.

Buiota de cauciuc (sau sticla cu apă caldă) se înveleşte cu cîrpe sau într-o husă specială şi se închide ermetic. După folosire, se scurge şi se lasă puţin umplută cu aer, introducîndu-se şi puţin talc. Punga cu gheaţă poate fi improvizată şi dintr-o pungă din plastic, bine legată la gură cu un şiret, avînd în interior cuburi de gheaţă din frigider, şi interpunînd o cîrpă între pungă şi piele. Se foloseşte pe frunte dacă bolnavul are temperatură ridicată, migrene, sau a suferit lovituri; pe abdomen: în apendicite, suspiciune de peritonită (acţiune antiinflamatorie). Ventuzele trebuie, în general, evitate (pericol de arsuri, incendiu) preferabile fiind prişniţele toracice cu alcool sau fricţiunile cu revulsive (alcool, diana etc.).

Se va asigura curăţenia bolnavului, a camerei, a obiectelor, a rufăriei, a infirmierei, a anturajului. Nu se vor povesti vecinilor simptomele bolnavului. Camera bolnavului, după îndepărtarea prafului cu aspiratorul (cîrpă umedă), va fi curăţată pe jos cu o cîrpă înmuiată într-un dezinfectant nesupărător (bromocet). Se vor evita răceala, curenţii de aer, lumina prea puternică. Aerisirea camerei se va face de 3 ori pe zi, chiar iarna, acoperind bine bolnavul.

În cameră va domni ordinea. Se poate lăsa un buchet de flori cu un miros nu prea tare, dar plantele mari de apartament poluează noaptea atmosfera camerei cu bioxid de carbon.

8.5.2. GREŞELI ŞI ABUZURI ÎN MEDICAŢIE

Dintre ereziile curente care se întîlnesc în cursul folosirii medicamentelor, mai frecventă este *automedicaţia*, procedeul unor bolnavi, care îşi administrează medicaţia, din proprie iniţiativă, fără a apela la examenul sau sfatul medicului. Automedicaţia se poate prezenta sub diverse aspecte sau tendinţe greşite, cum este panaceismul: folosirea unor medicamente considerate atotvindecătoare («panacee universale»), cu care se poate trata totul şi orice.

O altă formă de automedicaţie, apropiată de cea menţionată, este *empirismul* medicamentos care constă în folosirea la întîmplare, fără experienţă a unui medicament cu efect bun numai în anumite afecţiuni. În astfel de cazuri, medicamentul nu are nici o acţiune sau are chiar o acţiune negativă, contrară.

Obişnuirea cu un medicament (sau « dependenţa medicamentoasă » similară toxicomaniilor faţă de stupefiante) este un alt aspect care poate rezulta din automedicaţie şi duce la situaţia ca medicamente de obicei utile, cu un bun efect asupra organismului (calmante, laxative etc.), să devină de nefolosit în dozele obişnuite, nemaiavînd efectul scontat, ajungîndu-se astfel la administrarea unor doze din ce în ce mai mari.

Polipragmazia este asocierea a foarte multe medicamente (calmante, tonice, vitamine etc.), în credinţa că « nu strică » sau că « prinde bine » fiecare; în acest caz, de multe ori efectul se suprapune sau se anihilează reciproc.

În alte cazuri, asocierea medicaţiei la întîmplare poate produce efecte nedorite, toxice, reacţii adverse, efecte secundare.

Pentru publicul larg, prospectul unui preparat farmaceutic reprezintă desigur un element de orientare asupra medicaţiei şi modului de întrebuinţare al unui medicament, dar nu poate înlocui părerea medicului, care poate

fi diferită după situaţie sau caz. De asemenea, prospectul nu permite să se întrevadă pentru un necunoscător posibilitatea aprecierii reacţiei posibile a fiecărui organism faţă de o anumită compoziţie chimică sau doză.

Reacţiile adverse rezultate din uzul normal sau neraţional, abuziv, de medicamente, determină modificări iniţial abia perceptibile, care însă pot preceda apariţia gravelor tulburări: accidentele medicamentoase. Manifestările pot avea două aspecte: unul zgomotos, imediat, de scurtă durată, cu consecinţe în general pasagere, reduse (în cazul nerepetării dozei), altul mai grav, întîrziat, produs prin sumaţie lentă, cu efecte în timp.

Una dintre măsurile luate pentru a preveni multe din aceste situaţii este folosirea majorităţii drogurilor numai pe bază de prescripţie medicală, precum şi ierarhizarea medicaţiei pe categorii, neputînd fi achiziţionate decît fie pe reţete cu timbru sec, ori reţinute în farmacie, sau pe reţete care se pot repeta la anumite intervale şi de un anumit număr de ori.

Consecinţe directe sau indirecte ale acţiunii medicamentelor, fenomenele secundare pot fi locale (manifestări toxice şi iritante pe piele şi mucoase, noduli în muşchi, scleroze venoase, hemoragii digestive etc.), sau generale (reacţii alergice cutanate, intoleranţă gastro-intestinală, reacţii neurologice, psihoze, tulburări metabolice, tulburări hepato-renale, tulburări ale funcţiei de maturaţie a globulelor albe sau roşii, tulburări vaso-motorii, tulburări oculare etc.). Unele fenomene secundare sau toxice pot apare chiar la doze uzuale, alteori prin supradozare. Efecte nedorite pot rezulta din greşita folosire a dozei sau a căii de administrare (calea intravenoasă în loc de cea intramusculară, calea subcutanată în loc de cea intramusculară etc.).

Utilizarea corectă, judicioasă a medicamentelor angajează chiar pentru medic o mare răspundere, aceea a prevenirii acţiunilor « iatrogene » (patologie secundară administrării unui medicament), fapt care nu este posibil decît printr-un examen minuţios clinic şi de laborator, al bolnavului, şi deseori prin utilizarea unor teste de sensibilitate (pe conjunctiva oculară, intradermic) faţă de medicament. De aceea nu este suficientă pentru luarea unei medicaţii numai recunoaşterea bolii sau a unui simptom, întrucît numai un *examen medical competent poate pune în evidenţă afecţiunile asociate bolii principale pentru care este cerută consultaţia, numai medicul poate cunoaşte terenul fiziologic şi patologic al bolnavului, reacţiile individuale, stabilind riscurile, incompatibilităţile între medicaţii sau cu diferite stări ale organismului.*

Mijloacele de prevenire a reacţiilor adverse şi accidentelor medicamentoase sînt următoarele:

— folosirea numai a medicamentelor prescrise de medic, respectînd dozele, ritmul şi căile de administrare indicate;

— consultarea imediată a medicului în cazul apariţiei unei tulburări oricît de mici, în cursul administrării unui medicament, şi chiar întreruperea folosirii acestuia pînă la sfatul medicului;

— la instituirea unei medicaţii să i se anunţe medicului eventualele tulburări prezentate în trecut faţă de un medicament (intoleranţă, alergie etc.), eventualele leziuni sau tulburări organice care i-au scăpat din vedere medicului (boli renale, hepatice, ulcer gastric, glaucom etc.). De asemenea, să nu se uite declararea unei medicaţii administrate foarte recent sau sub care eventual se află bolnavul în curs de examinare;

— evitarea administrării în prima şi chiar în a doua copilărie a medicamentelor care au folosit adulţilor, în dozele uzuale acestora (sau chiar în doze mai mici), unele medicamente fiind total interzise copiilor sub 3 sau respectiv 7 ani;

— evitarea folosirii de medicamente cu acţiune necunoscută, produse străine, procurate de ocazie, neînsoţite de prospect, recomandate de diverşi « cunoscători », cu data de valabilitate necunoscută, expirată sau a căror vechime nu poate fi stabilită;

— evitarea întrebuinţării la întîmplare, pînă la examenul medical, a unor medicamente care au avut efect bun în stări sau leziuni considerate identice (de cei necunoscători), pe baza aparentei similitudini a simptomelor.

Dintre contraindicaţii trebuie în mod special menţionate unele medicamente periculoase pentru cei ce conduc autovehicule sau lucrează în condiţii de răspundere faţă de siguranţa

personală sau publică (munci la înălţime, siguranţa traficului feroviar, rutier etc.). Din această categorie fac parte tranchilizantele (napoton, diazepam), ganglioplegicele (sedative puternice: clordelazin), hipotensoarele (hipazin), antispasticele pe bază de atropină (fobenal, belafital, care pot da tulburări de vedere, ameţeli etc.), antialergicele (romergan), somniferele (ciclobarbital), hipoglicemiantele, la diabetici (insulina sau cele pe cale bucală), cofeina (în mari cantităţi) etc.

Vaccinările antitifice, antidifterice, antivariolice sînt contraindicate în graviditate. Analgezicele, antibioticele, anticoagulantele pot fi de asemenea dăunătoare fătului.

La copii doza pe 24 de ore trebuie egal repartizată în 3—5 prize iar tabletele, drageurile nepulverizate sînt contraindicate sub 5 ani, putînd duce la accidente.

Raportate la dozele maxime de la adult, dozele pentru copii, tineri şi alte categorii (femei, bătrîni) se pot afla prin aplicarea strictă a prescripţiei medicale şi a prospectelor; sfaturile « binevoitoare » pot duce la rezultate negative, uneori fatale.

Dintre incompatibilităţile principale între medicamente citām:

— aspirina cu antipirina; vitamina C cu substanţe alcaline; acidul boric cu substanţe alcaline; antipirina cu chinina, urotropina, mentolul, iodul; clordelazinul cu luminalul; cofeina cu chinina, salicilaţii (şi medicamente cu nucleu de piramidon) şi sucuri acide din fructe; sărurile de fier cu piramidonul; bicarbonatul de sodiu cu novocaina, salicilaţii, urotropina, beladona; novocaina cu hipermanganatul de potasiu; penicilina cu salicilaţii, vitamina C, alcool; piramidonul cu salicilaţii, aspirina; rivanolul cu cloramina, iodul, bicarbonatul de sodiu; sulfamidele cu novocaina, chinina etc.

În mod neoficial, unele „remedii miraculoase" — lipsite de orice fond ştiinţific — sînt deseori folosite în scopuri speculative. Dintre acestea, pot fi citate unele produse folosite în „tratamentul" cancerului (dau tulburări digestive, hepatice etc.); anumite extracte din plante sau preparate speciale „de laborator", folosite în acelaşi scop; tratamentele empirice în ocluzii etc. Alte metode nemedicamentoase, periculoase, arată lipsa de cunoştinţe sau credulitatea celor suferinzi. Dintre acestea menţionăm: masajul sau aplicarea de căldură pe tumori (mamare, cutanate, musculare); arderea sau incizarea tumorilor (cutanate, musculare); acoperirea plăgilor cu pămînt, gunoi de grajd; acoperirea cu pămînt a electrocutaţilor; aplicarea de mămăligă (făină de in) caldă pe obraz, în abcese dentare (produce fistulări la exterior) etc.

Faţă de toate acestea, produsele (ceaiuri) din plante medicinale sau apele minerale îşi păstrează locul cuvenit în terapeutică, la indicaţia competentă.

8.5.3. FARMACIA LA DOMICILIU

Trusa farmaceutică trebuie să îndeplinească unele condiţii elementare: să fie la îndemînă oricînd dar nu şi oricui. Copiii, bătrînii fără discernămînt, bolnavii neuropsihici, sau neştiutorii de carte nu trebuie să aibă acces la ea.

Trusa urmează să fie păstrată într-un dulăpior de lemn sau metal, cu o încuietoare a cărei cheie să fie ţinută într-un loc fix, uşor accesibil şi bine cunoscut numai de persoanele adulte din casă, de preferat cele care au cunoştinţele sanitare cele mai bune.

Toate substanţele şi preparatele medicamentoase înainte de a fi introduse în dulăpiorul farmaciei de domiciliu vor fi controlate dacă au o etichetă bine lipită pe sticlă, borcan sau cutie, pe care se va nota data procurării medicamentului. La toate medicamentele se va păstra prospectul (modul de folosire). Înainte de întrebuinţare se vor controla: numele medicamentului, data pînă cînd este valabil, indicaţiile şi contraindicaţiile, modul de administrare (se vor tria periodic cele perimate).

Substanţele toxice, dacă sînt necesare, trebuie păstrate complet separat (dacă e posibil într-o despărţitură aparte), în flacoane speciale cu etichete purtînd un « cap de mort » vizibil, precum şi menţiunea: «Atenţie, Otravă». Să nu se uite însă că orice medicament în doze mari poate deveni periculos sau cu toxicitate imediată, ca: romergan, napoton, lizadon etc., şi deci fără a avea o

menţiune specială trebuie pus separat şi folosit numai cu recomandarea expresă şi clară a specialistului.

Dulăpiorul cu farmacia casei, trebuie să fie suficient de încăpător, pentru a permite aşezarea substanţelor în ordine şi a evita îngrămădirea lor, şi să să fie plasat departe de sursele de căldură.

Conţinutul dulăpiorului cu farmacia casei ar trebui să fie, în general, următorul:

1. *Medicamente necesare pentru a face faţă micilor urgenţe medicale curente, folosibile pînă la chemarea medicului:*

— Antiacide, contra intoxicaţiilor cu acizi sau ca pansamente interne, prafuri calmante ale arsurilor şi hiperacidităţii din unele boli ale stomacului (gastrite, ulcere): *ulcerotrat* (20 tablete), *bicarbonat de sodiu*, o cutie cu 150 g pulbere (sau cu 10 pachete a 5 g sau 30 tablete) sau *magnezie calcinată*, un flacon cca 30 g.

— Antidiareice: *talazol* (sau ftalilsulfatiazol): *tinctura anticholerină* (Davilla) — un flacon 20 g; *frunze de mentă* (ismă) 100 g; *salicilat* sau subnitrat de bismut, o cutie cu 10 caşete a 0,50 g.

— Antigripale, antifebrile, antireumatice, antinevralgice (în dureri de cap, dinţi, migrene, dureri musculare, nevralgii sciatice, răceli, guturai etc.): chinină, o cutie cu 10 drageuri a 25 cg şi 10 drageuri a 50 cg; aspirină, piramidon (pyran), antinevralgice (cîte 20 comprimate din fiecare); antipirină 10 comprimate a 0,50 g.

— Calmante generale şi soporifice (în stări de agitaţie, nervozitate, stări de tensiune nervoasă, insomnii): *bromoval* 1 cutie, *tinctură valeriană* picături 50 ml; *ceai somnifer*, *pasinal*, *extraveral* etc. (se administrează cu 30 de minute înainte de culcare).

— Calmante ale tusei uscate (în răceli): *flori de tei* (în punguliţe a 20 g); *sirop pectoral*, *picături de tuse* (cîte un flacon).

— Calmante în tuse cu expectoraţie: *tablete expectorante*, flori de nalbă etc.

— Calmante ale tubului digestiv, în colici intestinale, hepatice, renale, uterine: *flori de muşeţel* (2—3 punguliţe a 50 g, şi ca dezinfectant intestinal), *lizadon* sau *scobutil* (comprimate, eventual şi supozitoare); *flori de sunătoare* pentru unele boli de ficat.

— Diuretice: cozi de cireşe, mătase de porumb (cîte 2 pachete a 20 g pentru ceaiuri).

— Purgative şi laxative: *ciocolax* (koprol) sau purgofen, sau ulei de ricin (1 flacon 50 g) sau sulfat de sodiu ori de magneziu (cutie cu pachete a 30 g); laxative uşoare şi supozitoare cu glicerină pentru copii, sau seminţe de in 250 g. *Atenţie: trebuie evitate purgativele dacă există bănuiala că durerile abdominale pot fi date de o apendicită!*

— Stimulente (în leşinuri), pentru inhalat: *amoniac* (un flacon 10 g sau apă de melisă 10 g).

— Sudorifice: *ceai sudorific* 20 g.

— Antivomitive: *emetiral* (numai pe bază de reţetă).

— În regiunile unde este cazul: ser *antivi-zerin* (1 flacon sau cîteva fiole).

2. *Medicamente (soluţii, substanţe) pentru uz extern:*

— *Revulsive*, *antigripale*, *antinevralgice* (fricţiuni): alcool camforat 1% (un flacon) sau oţet aromatic (revulsin, salirom); *diana* corespunde uzului curent.

— Dezinfectante ale căilor respiratorii superioare (în stări catarale, gripă, guturai, rinite, traheite, laringite, sinuzite): *inhalant* (soluţie); rinofug (picături); diverse picături dezinfectante pentru nas: *oleu gomenolat*, *protargol* 0,5—1% (10 g) sau *mentorin*.

— Dezinfectante faringoamigdaliene: *gargarism*, *faringosept*, *perogen* (tablete dizolvate la nevoie în apă) pentru gargarisme sau spălarea plăgilor.

— Pentru dureri de urechi (otalgii): *boramid* (picături călduţe, de administrat cu pipeta).

— Anticongestive locale (în inflamaţii nesupurate): *burovin*, pentru comprese externe.

— Revulsive (copii): *muştar boabe* (250 g, în cutie inoxidabilă).

— Emolient (pentru băi la copii): amidon (cutie cu 100 g); *talc sterilizat* (cutie cu 200 g pentru pudraje).

— Antisudorifice: *pudră* sau *soluţie contra transpiraţiei*.

— Pentru arsuri (şi unele erupţii): pomezi (unguente) contra arsurilor (un tub Jecolan, Jecozinc sau liniment oleo calcar 150 g). După ungere, arsurile se vor acoperi cu *comprese sterile*.

Scanned with OKEN Scanner

— Pentru degerături, fisuri sau ragade ale pielii: vaselină pură (sau lanolină, nivea, glicerolat de amidon).

— Pentru calmarea durerilor oculare sau a senzației de arsură conjuctivale: anestezice locale: *xilină* (novocaină 2%) 4—5 fiole.

— Soluții antiseptice pentru pansamente (înțepături, răni, tăieturi): alcool iodat 1%, proaspăt (de cel mult 30 zile)—50 g, pentru dezinfecția pielii, strict în jurul rănii, nu pe rană.

— *Bromocet* (spălarea mîinilor și pielii în jurul rănilor); *acid boric* pulbere (cutie 150 g); *alcool medicinal* de 90°, cîte o sticlă de 150 ml; *apă oxigenată* (un flacon cca 200 g reîmprospătată periodic). Numai apa oxigenată se va folosi la spălarea rănilor. Pentru înțepături de insecte: *amoniac* (10 g) sau *oțet diluat*.

3. *Materiale pentru pansat:*

— Vată medicinală (un pachet 250 g).

— *Comprese sterile* mici de tifon (pansamente individuale în cutii de carton originale sau în cutii metalice, pentru pansarea rănilor).

— Feșe de tifon de dimensiuni variate (1—2 lățimi): 3, 5, 7 sau 10 cm × 10 m, pentru bandaje.

— Leucoplast (sau pansamente adezive).

4. *Ustensile și instrumente auxiliare tratamentului sau necesare micilor urgențe chirurgicale:*

— Recipient (vas) de metal (porțelan, sticlă) pentru spălături.

— Tăviță (renală) sau orice tavă metalică inoxidabilă sau emailată pentru fiert instrumente.

— Irigator cu tub de cauciuc și canulă de ebonit (sau metal).

— Instrumente pentru pansat: pensă anatomică și pensă hemostatică (de tip Kocher sau Péan); o foarfecă.

— Garou de cauciuc (tub subțire sau cordon) pentru oprirea sîngerărilor mari, alarmante sau la injecții intravenoase.

— Pipetă pentru ochi (separat, pipetă pentru nas, pipetă pentru administrat medicamente în picături).

— Termometru medical.

— Termofor (sau buiotă) care poate servi și ca pungă de gheață (ori eventual, în lipsă, pungi din plastic pentru diverse aplicații externe etc.).

— Material impermeabil (mușama, foi din plastic) 0,5 × 0,5 m (sau 1 × 1 m) pentru diverse întrebuințări (irigații, lavaje, clisme etc.).

*

Este de menționat că medicamentele din trusă trebuie administrate cu deosebită atenție numai cu avizul și după indicațiile medicului.

Nu se vor aplica la copii mici (sub 3 ani): fricțiunile cu alcool, și nu se vor administra sulfamide, tablete expectorante, sedative (calmante ale nervilor), antidiareice, iar purgativele vor fi înlocuite cu supozitoare cu glicerină.

De asemenea, se impune o deosebită atenție la manipularea alcoolului, eterului și altor substanțe care pot da arsuri, fiind inflamabile.

8.5.4. PRIMUL AJUTOR ÎN ACCIDENTELE CASNICE. INTOXICAȚII

În general prin accident se înțelege un fapt neprevăzut care provoacă o leziune a corpului omenesc periclitîndu-i chiar existența și care nu este consecința acțiunii unui agent patogen.

Statisticile arată o incidență deosebit de mare a accidentelor casnice la copii (cu un procent mai mare la băieți decît la fete), apoi la adulți, în special la femei și la bătrîni (fig. 8.19).

În unele țări din Occident, circa o treime din decesele survenite în urma accidentelor de orice fel provin din accidente casnice.

Accidentele se pot ivi încă din prima perioadă a vieții. De aceea sugarii nu vor fi lăsați fără supraveghere, chiar dacă sînt înfășați astfel ca să nu se poată desface.

De la vîrsta cînd începe să meargă « de-a bușilea » și pînă la 11/2 ani, se recomandă ținerea copilului în țarc (sau scaun special), loc în care nu trebuie lăsat totuși mai mult timp nesupravegheat.

Copiii nu au discernămînt, de aceea părinții trebuie să gîndească, să prevadă totul și să fie prudenți în locul lor, să le urmărească securitatea. Nu vor fi lăsați niciodată singuri în casă, într-o cameră care are o ușă spre balcon, o fereastră accesibilă (deschisă sau ușor de

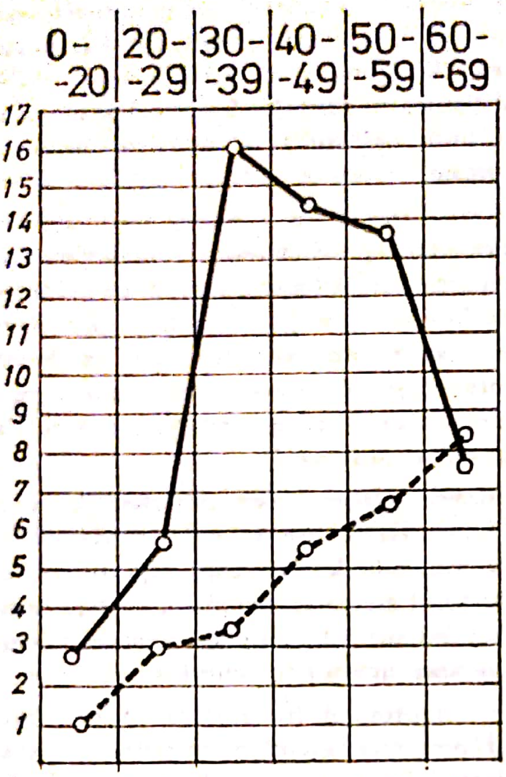


Fig. 8.19. Curba bolilor generate de factori casnici la femei ——— şi la bărbaţi. - - - - -

manevrat). În cursul jocurilor, copiii sînt ispitiţi de a pune mîna pe orice obiect, putînd să se accidenteze, să provoace accidentarea altor persoane sau chiar incendii.

Printre măsurile care trebuie luate cu scopul de a evita asemenea situaţii, se pot cita:

— să nu se lase chibriturile la îndemîna copiilor;

— să se asigure (sub cheie) orice obiect sau produs periculos: arme de vînătoare, otrăvuri, produse toxice, detergenţi de spălat, curăţat etc.;

— să nu se aşeze niciodată pe podea recipiente (lighеane, cratiţe) cu apă, lichide, alimente fierbinţi;

— se vor aşeza mînerele sau toate ustensilele care fierb pe maşina de gătit, astfel încît să nu poată fi atinse sau apucate de copii;

— prizele de curent electric se vor monta la o înălţime suficientă (mai ales în camera copiilor), pentru ca un copil mic să nu-şi poată introduce în ele degetele sau obiectele metalice producînd astfel scurt-circuit sau electrocutări (în caz contrar, siguranţa prizelor respective trebuie scoasă);

— se va interzice copiilor joaca lîngă instalaţiile sau liniile electrice, pentru a nu fi ispitiţi de a atinge vreun fir care s-a rupt sau de a se căţăra pe piloni;

— nu se vor lăsa copiii (mici, sau chiar şcolari) lîngă un bazin cu apă, fără supraveghere;

— se va evita folosirea mobilelor cu colţuri ascuţite (sau se vor rotunji);

— nu se vor lăsa la îndemîna sugarilor susete fără rondele sau cu rondele uzate ce se pot detaşa întrucît aceste susete pot fi înghiţite. Nu se vor lăsa la îndemîna copiilor mici nici un fel de obiecte ascuţite sau mici: croşete, ace de siguranţă, jucării mici de masă plastică, monede etc., întrucît copiii au tendinţa de a duce orice la gură (sau să şi le introducă în nas), putînd da naştere deseori la accidente grave sau mortale;

— creioanele chimice de anilină pot da arsuri chimice foarte grave ale ochilor iar obiectele ascuţite pot răni ochii uneori iremediabil;

— nu se vor lăsa pungile de plastic la îndemîna copiilor mici, pentru că se pot sufoca prin introducerea capului în pungă şi lipirea plasticului de faţă;

— în casele cu copii mici, frigiderele ce nu se pot deschide pe dinăuntru, vor fi ţinute încuiate cu cheia.

O regulă generală în gospodărie este repunerea obiectelor tăioase după întrebuinţare la foc ferit, iar pînă la o anumită vîrstă copiii să nu aibă acces la bucătărie şi nici să nu umble cu ustensile de bucătărie ascuţite: cuţit, satir etc.

Primul ajutor în caz de rănire (produsă prin tăiere, lovire, zdrobire etc.) constă în spălarea plăgii cu apă oxigenată, iar a tegumentelor din jur cu alcool sau soluţie de alcool iodat 1%, apoi se aplică comprese sterile şi o faşă pentru menţinerea pansamentului. O rană întinsă, adîncă sau sîngerîndă trebuie examinată la policlinică (sau spital) pentru a fi cusută, a se administra eventual antibiotice sau ser antitetanic, în caz că obiectul tăios a fost murdar de praf (pămînt). Plăgile produse de geamuri sparte (exterioare îndeosebi) pot fi deosebit de periculoase.

Scanned with OKEN Scanner

Contuziile se pot prezenta de la o simplă vînătaie (echimoză) pînă la o fractură și pot avea consecințe complicate.

Căderile, (fig. 8.20) deseori cauză a unor simple contuzii, pot fi uneori grave: căderea în mînă sau cot poate fi cauza unor rupturi ale organelor interne, a căror simptomatologie se manifestă uneori chiar după 3—4 zile (de ex. ruptura « în doi timpi » a splinei).

Primul ajutor în *contuziile* ușoare (fără plăgi deschise) constă în comprese cu apă rece (prișnițe), care trebuie schimbate des. În contuziile mai serioase, cînd se suspectează o fractură sau leziune internă, va fi chemat medicul.

Accidentările prin curent electric arată că neștiința și neglijența creează condiții în care progresul tehnic devine un pericol.

Electrocutarea are ca efecte fie arsuri profunde, fie starea de moarte aparentă produsă uneori de orice fel de curent (chiar cel cu minivoltaj: telefon, sonerie).

În cursul salvării unui electrocutat, la secționarea (sau îndepărtarea, întreruperea) firelor, salvatorul va folosi foarfeci izolate, mănuși de cauciuc, topor cu coada de lemn uscat, cange de lemn (firele căzute pot atinge pe salvatori sau pe cei din jurul accidentatului).

În timpul acordării primului ajutor la *electrocutați*, după ce s-au desfăcut cureaua și gulerul victimei și s-a controlat că nimic

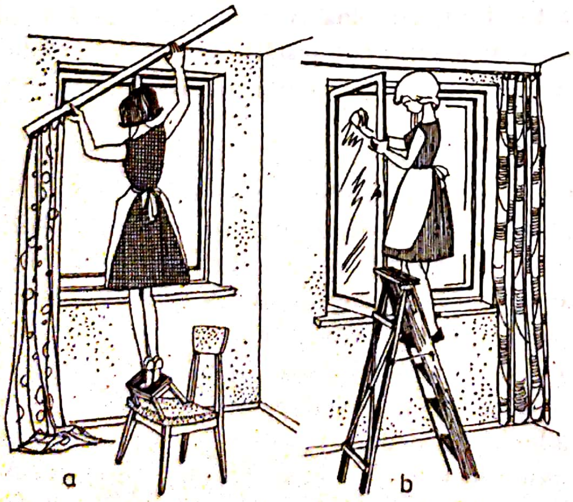


Fig. 8.20. Accidente casnice provocate de folosirea necorespunzătoare a mobilierului: a. incorect; b. corect.

nu împiedică respirația (prin corpuri străine, mucozități, proteză), se procedează la respirația gură la gură prin tifon curat (batistă), continuată în ritm de 15—16 ori pe minut timp de 1—2 ore pînă la reluarea respirațiilor normale.

Pentru menținerea respirației victima se așază cu capul mai jos decît corpul, i se desface îmbrăcămintea strînsă (curea, cravată etc.), i se menține limba scoasă și se elimină orice obstacol din căile respiratorii. Respirația artificială se continuă și după sosirea medicului, pînă la apariția respirației spontane, cînd i se dă să bea cafea caldă, ceai.

Metoda Holger-Nilsen (interzisă în rănirile la brațe): rănitul este așezat pe burtă, cu capul mai jos, mîinile sub cap, fața pe o parte. Salvatorul așezat în genunchi, cu fața la rănit, avînd mîinile sub omoplații acestuia și degetele mari spre interior, execută:

— compresiuni (se apleacă înainte, exercitînd presiunea greutății corpului, pe spatele bolnavului, prin brațele sale întinse, expulzînd aerul din toracele acestuia);

— expansiuni (salvatorul încetează presiunea blînd, apucă brațele victimei deasupra cotului, le atrage spre el îndepărtîndu-și corpul înapoi, apoi coborînd brațele victimei). Fazele se repetă în ritm de 12—15 ori/minut.

Metoda Schö-Scheffer: victima este așezată ca mai sus, dar cu un braț întins lîngă corp, celălalt fiind îndoit sub cap. Salvatorul stă în genunchi călare, deasupra și în spatele bolnavului, ținînd mîinile pe laturile toracelui acestuia; cu brațele întinse, comprimă progresiv apoi, încetează presiunea prin ridicarea corpului, menținînd însă mîinile pe loc.

Metoda Silvester (folosită în cazul cînd victima nu poate fi așezată decît pe spate: se scoate limba victimei și se menține afară cu ajutorul unei legături elastice aplicată peste bărbie; o haină (pernă) i se așază sub umeri. Salvatorul, în genunchi, la capul victimei îi apucă brațele la încheietura pumnului, întinzîndu-le de fiecare parte a capului cît mai departe („expansiunea", — durează 2 secunde); se coboară brațele încrucișate pe torace, comprimînd ușor pentru a scădea progresiv volumul toracelui („compresiunea" — tot 2 secunde).

Se fac 12—15 mişcări pe minut cu repaus la sfîrşitul fiecărei expansiuni.

Metoda gură la gură: prin intermediul unei batiste, după controlul eliberării căilor respiratorii, salvatorul cu gura aplicată pe gura deschisă a victimei execută mişcări respiratorii în ritmul normal.

Salvatorul inspiră adînc, îşi ţine respiraţia, aplică gura sa deschisă pe gura întredeschisă a accidentatului şi expiră introducînd aerul din plămînii săi în gura bolnavului. Nasul bolnavului va fi astupat cu două degete ale mîinii care apasă pe fruntea acestuia, pentru a împiedica ieşirea aerului. Salvatorul apasă apoi uşor pe partea din mijloc a pieptului celui accidentat pentru a-i scoate aerul din plămîni.

În cazul opririi inimii, salvatorul, cu mîinile aplicate una peste alta pe regiunea din partea stîngă a toracelui (aproximativ a inimii victimei), execută mişcări de compresiune ritmice în serii de cîte 3—4 mişcări la rînd, urmate de o mică pauză. La nevoie se poate asocia şi cu respiraţia artificială.

Accidentarea prin arsuri. În cazul arsurilor mai întinse (o mînă, un picior, o zonă de peste 10 cm), după acordarea primului ajutor, accidentatul va fi transportat de urgenţă la spital, cu prima maşină.

Arsurile mai întinse trebuie acoperite cu tifon, feşe sau pînză curată. Arsurile pe corp, produse prin aprinderea hainelor, trebuie protejate pînă la spital prin lăsarea hainelor pe loc.

În arsuri de mică întindere ale pielii descoperite (mîini, faţă) cel mai bun tratament este aplicarea unei comprese (vată) cu alcool rectificat (spirt alb), menţinută cel puţin 10 minute. În lipsă, se mai poate încerca: albuşul de ou (spumă, cu puţin untdelemn), spuma de săpun, untdelemn curat, jecolan, comprese sterile cu lapte dulce. Sarea, apa rece, sînt total contraindicate, pămîntul fiind extrem de periculos.

Legată de accidentele prin incendiu şi arsuri cauzate de diferitele sisteme de încălzire, este şi intoxicaţia cu oxid de carbon, care are cauze variate, dar cel mai des — tirajul slab al sobelor cu cărbuni —,şi se manifestă prin tulburări nervoase, respiratorii şi circulatorii. Primul ajutor trebuie acordat cît mai urgent posibil: aerisirea camerei, eliberarea gîtului şi toracelui (de cravată, guler, centură), respiraţia artificială şi transportul la spital cu continuarea permanentă a respiraţiei artificiale.

Intoxicaţii. Împotriva intoxicaţiilor cu substanţe toxice puternice trebuie luate unele măsuri elementare de protecţie.

În cazul în care substanţa toxică este *necunoscută* şi a fost introdusă pe gură, măsurile de prim ajutor sînt următoarele: golirea urgentă a conţinutului stomacului (cu excepţia cazurilor de comă, a intoxicaţiilor cu caustice, alcool, benzină), cu provocarea vărsăturilor prin înghiţirea de apă sărată (o lingură sare la 1 pahar cu apă călduţă); administrarea antitoxicului (antidotului) care este compus din apă albuminată (4 albuşuri de ou bătute, la 1 litru apă călduţă), soluţie din care se bea cîte 1—2 pahare şi apoi se provoacă iar vărsături, repetînd procedeul de cîteva ori.

De asemenea, se poate folosi antidotul universal (amestecul: cărbune medicinal 20 g; tanin 10 g; magnezie calcinată 10 g — din care se adaugă 2—3 linguri la 300 — 400 ml apă călduţă). Substanţele (în amestec) pot fi păstrate permanent în casă la loc accesibil şi uscat. Fără aviz medical nu se administrează nici un alt medicament.

În cazul cînd calea de pătrundere a toxicului este pielea, se spală corpul, în mod repetat, cu apă şi săpun (sau apă bicarbonatată: o lingură bicarbonat la un litru de apă).

În cazul cînd toxicul a pătruns în ochi, se clăteşte des ochiul cu apă curată de la robinet sau cu un pahar de ochi.

În cazurile cînd toxicul este *cunoscut* se procedează în felul următor, după natura toxicului:

— în intoxicaţia cu cloramină: provocare de vărsături, administrare de cărbune medicinal (pulbere în apă călduţă) şi lapte;

— în intoxicaţia cu sodă caustică sau sodă de rufe: nu se provoacă vărsături; se dă apă cu oţet (3 linguri la 1 litru apă), sau zeamă de lămîie (2 lămîi la 1 litru apă);

— în intoxicaţia cu decoloranţi pentru rufe (sare de măcriş, acid oxalic): se provoacă vărsături; se administrează 6—8 linguriţe de clorocalcin sau lapte cu cretă pisată;

— în intoxicații cu petrol și derivați: nu se provoacă vărsături; se scoate victima la aer curat, i se desface gulerul și haina și i se dă să înghită ulei de parafină;

— în intoxicații cu analcid, DDT, verde de Paris (orice otravă cu arsenic): se provoacă vărsături; se administrează intoxicatului apă caldă sărată, cărbune medicinal pisat, antidotul universal. Nu se dă lapte nici purgative uleioase;

— în intoxicația cu parathion (Ecatox), pesticide, insecticide organo-fosforate: se provoacă vărsături; se dă apă caldă cu cărbune medicinal pisat, se îndepărtează îmbrăcămintea și se spală pielea cu apă caldă bicarbonatată (5 linguri la 1 litru apă). Nu se vor da purgative uleioase.

Intoxicația cu medicamente poate fi produsă prin depășirea dozelor sau prin folosirea unor medicamente alterate. În general este necesar a se identifica bine un medicament înainte de a fi folosit pentru a evita confuzia cu produșii toxici.

În cazul intoxicațiilor cu antispastice (medicamente împotriva colicilor, durerilor viscerale, pe bază de beladonă sau papaverină etc.) se provoacă vărsături, se dă apă caldă sărată cu cărbune medicinal pisat sau antidot universal. Se provoacă vărsături numai cînd victima este conștientă și nu are convulsii. În caz de comă, se face respirația artificială gură la gură. Același tratament se aplică și în cazul intoxicațiilor cu următoarele produse: romergan, emetiral, clordelazin, hidrazidă, ciclobarbital, bromoval, luminal, extraveral, meprobamat, napoton, diazepam, tusocalmin. Vărsăturile se provoacă numai dacă nu au trecut peste 4 ore de la ingestia medicamentului.

În toate cazurile, victima se transportă de urgență la spital.

Intoxicațiile alimentare necesită următoarele măsuri:

— în cazul intoxicațiilor cu ciuperci se transportă urgent bolnavul la spital. În prealabil se provoacă vărsături, se dă victimei să bea apă sărată cu cărbune medicinal pulbere și se administrează un purgativ uleios sau salin (sare amară), chiar în prezența diareei;

— în cazul ingestiei de alimente alterate sau impregnate cu germeni patogeni (în toxiinfecții alimentare — indiferent de intoxicație și de aspectul celui intoxicat) se transportă urgent bolnavul la spitalul de contagioși pentru tratament de specialitate, chiar dacă i s-a dat primul ajutor.

În cazul intoxicațiilor acute cu alcool se provoacă vărsături, se administrează cafea neagră concentrată (nu la copii).

8.5.5. URGENȚE CHIRURGICALE

Chirurgia începe acolo unde medicina, în general, și medicamentele, în special, nu mai pot fi eficiente dacă răul nu este eliminat, extirpat.

Bolile care se tratează chirurgical au în general o trăsătură comună: existența unei stări patologice rezolvabile numai pe cale operatorie. Astfel, « operație » înseamnă atît punerea cap la cap a două fragmente osoase, cît și evacuarea unei colecții purulente situată la suprafață sau într-una din cavitățile organismului ori extirparea unei formațiuni tumorale.

Bolile chirurgicale pot fi grupate în două mari categorii: acute și cronice, urgențele chirurgicale fiind cuprinse între cele acute. Cele cronice însă pot oricînd deveni acute. Urgență chirurgicală înseamnă de fapt că atît bolnavul (sau familia) cît și medicul curant trebuie să se hotărască repede: unul pentru a suporta un act chirurgical într-un răstimp foarte scurt, iar celălalt pentru organizarea și efectuarea unui act chirurgical de urgență. Orele și chiar minutele hotărăsc succesul sau insuccesul actului chirurgical în aceste cazuri.

După locul din corpul omenesc unde s-a produs leziunea, urgența chirurgicală poate fi: craniană, toracică, abdominală sau a membrelor. După felul organelor sau funcțiilor atinse, urgența poate fi: obstetricală, ginecologică, urologică etc. După felul în care s-a produs urgența deosebim: urgență prin accident (de muncă, rutier etc.), urgență prin acutizarea unei boli chirurgicale, de obicei cronice sau prin declanșarea acută de la început a unei afecțiuni organice.

Scanned with OKEN Scanner

URGENŢELE CHIRURGICALE ÎN CIFRE:

— 67% din peritonitele acute se datorează apendicitelor acute;

— 13,5% din peritonitele acute se datorează ulcerelor perforate;

— 5,2% din peritonitele acute sînt traumatice (răniri abdominale, contuzii), iar cca 1,8% se datorează colecistitelor acute;

— în 24—48 ore poate surveni moartea în cazuri foarte grave de peritonite acute;

— 3—5% este astăzi mortalitatea în peritonita apendiculară şi 5—10% în ulcerele perforate, dacă se operează în primele 3—6 ore;

— mortalitatea este de 15% dacă operaţia se face după 5—6 ore, de 24% după 10—12 ore şi de 58% după 8—24 ore, în peritonitele prin ulcer perforat (deci în primele 3 ore operaţia are maximum de succes).

— Din 30 persoane, una este purtătoare de hernie; din 4 persoane cu hernie 3 sînt bărbaţi; în 2—6% din hernii se produce strangularea. De la 2—3 luni (la sugari) şi pînă la peste 90 ani, hernia strangulată poate apare la orice vîrstă.

— 40% din hemoragiile digestive se datorează ulcerului gastroduodenal.

— La 200 sarcini normale apare şi una extrauterină.

— În 24—48 ore se poate produce moartea prin peritonită generalizată în contuziile (loviturile) abdomenului. După 48 de ore în aceste cazuri, chiar în leziuni foarte mici ale intestinului, operaţia nu poate salva bolnavul. În primele 4 ore operaţia, chiar în rupturi intestinale grave, face ca bolnavul să supravieţuiască.

— După primele 6 ore apare şi se dezvoltă infecţia unei răni.

— În primele 6 ore de la rănire, microbii pătrunşi în plagă nu se pot înmulţi, deci curăţirea chirurgicală, dezinfecţia şi cusătura plăgii vor evita infecţia favorizînd vindecarea în cîteva zile.

— 2 ore cel mult se poate ţine garoul (legătura) pentru oprirea hemoragiei, la membrul cu plaga hemoragică. În tot acest timp se va slăbi (desface) legătura la fiecare 15—20 minute, timp de cîte 5 minute şi se va face compresia digitală a pansamentului pe plagă şi pe vasul principal (altfel există pericolul de cangrenă a extremităţii de sub garou).

— Dacă peste 10% din suprafaţa corpului este arsă (o mînă de la umăr la degete, un picior de la genunchi în jos etc.), din cauza durerii, fricii, agitaţiei, se poate produce o stare foarte gravă: şocul arşilor. În 2—3 ore starea de şoc din arsuri poate provoca moartea dacă nu este combătută urgent.

— În primele 48 ore viaţa unui ars este în pericol din cauza toxinelor produse în regiunile arse, fapt care impune un tratament medical intens.

— După 48 de ore, infecţia este complicaţia cea mai gravă; 25% din arşi mor din cauza infecţiei.

Prevenirea bolilor acute chirurgicale. Prevenirea *peritonitei acute prin apendicită acută* se face trecîndu-se de urgenţă la intervenţia operatorie după primele mici semne de suferinţă apendiculară, fără a se pierde vremea cu aşteptarea liniştirii crizei de la sine, sau administrînd antibiotice, purgative, clisme (acestea pot rupe apendicele şi difuza infecţia). Se vor evita de asemenea: calmantele puternice, continuarea alimentaţiei normale sau lichidele, masajele, frecţiile, compresele calde pe abdomen, făcute cu scop de uşurare.

Ulcerul gastroduodenal trebuie tratat sub supraveghere medicală, cu internări periodice în clinici de specialitate, regim echilibrat de viaţă şi muncă, cu repaus fizic şi moral.

În cazul unei crize ulceroase mai puternice (suspectă de complicaţii) trebuie luate aceleaşi măsuri menţionate la prevenirea peritonitei apendiculare, evitînd în plus administrarea de bicarbonat, compresele calde, transportul pe jos.

Peritonitele de origine genitală se previn prin tratarea din timp a inflamaţiilor uterului şi ovarelor, tratarea corectă a infecţiilor genitale, gonococice. Prezentarea la controlul genital periodic este cea mai bună măsură de prevedere. Mult mai grave, peritonitele generalizate (şi hemoragiile interne prin ruptura uterului), după avorturi provocate, se pot preveni evitînd încercările de avort prin manopere empirice, brutale, septice, cu unelte improvizate, respectînd legile ţării care interzic şi sancţionează avortul clandestin, permiţînd numai avortul terapeutic efectuat de specialişti autorizaţi, în

Scanned with OKEN Scanner

servicii cu condiţii corespunzătoare şi numai în cazul în care sănătatea gravidei sau a fătului ar fi periclitată.

Ocluziile intestinale se pot preveni prin operarea la timp a tumorilor abdominale, chistelor ovariene, tratarea viermilor intestinali (limbricii), operarea la timp a herniilor, înaintea strangulării, evitarea de purgative puternice sau clisme în caz de constipaţii rebele cu balonare, evitarea eforturilor mari repetate (ridicări de greutăţi mari), care produc hernii, preferarea operaţiei faţă de purtarea îndelungată a bandajului (cercului) herniar prin purtarea obligatorie a centurii abdominale (burtieră) de către orice femeie care a născut, îndeosebi cele care au născut mai mulţi copii, sau persoanele care prezintă ptoze viscerale.

Controlul ginecologic periodic poate descoperi la timp prezenţa sarcinilor anormale, iar tratarea unor afecţiuni ale uterului sau trompelor poate preveni apariţia unei sarcini extrauterine.

Pentru prevenirea complicaţiilor (traumatismelor) hemoragii interne (prin ruptură de splină, ficat, rinichi etc.) sau peritonite generalizate (prin ruptură de intestin etc.), se vor supraveghea copiii în timpul jocului; se vor evita sporturile brutale.

Pentru prevenirea hemoragiilor plăgilor se recomandă pansamentul imediat compresiv local, hemostaza prin garou, compresiunea digitală în punctele de hemostază a arterelor.

Infecţiile cu germenii supuraţiilor sau infecţiile grave (erizipel, tetanos, cangrenă gazoasă, septicemie) pot fi prevenite prin prezentarea la medic, imediat după producerea unei răniri, îndeosebi într-un mediu cu pămînt, praf, gunoi de grajd sau printr-o igienă perfectă a corpului, a mîinilor, prin folosirea de pansamente individuale sterilizate, prin curăţarea cît mai îngrijită (chirurgicală), dezinfecţia şi eventuala coasere a plăgilor, aplicarea corectă a primului pansament, prezentarea la campaniile de vaccinare antitetanică.

Prevenirea arsurilor se face printr-o mare atenţie în manipularea vaselor cu apă clocotită, evitarea accesului copiilor în preajma lor, păstrarea la loc ferit a lichidelor inflamabile (benzină), evitarea aprinderii focului cu lichide inflamabile, a păstrării în locuinţă la îndemîna oricui a substanţelor chimice caustice.

După gravitate, arsurile pot avea trei aspecte: eritem (congestia puternică a pielii ca în arsurile solare = gradul I), vezicule (băşici) (ca în arsurile cu lichide fierbinţi = gradul II), carbonizarea (ardere profundă a ţesuturilor, produsă prin corpuri incandescente = gradul III).

Prevenirea infecţiei obişnuite (sau tetanice) în arsuri se face prin toaleta chirurgicală în primele ore şi aplicarea corectă a primului pansament.

Primele îngrijiri în urgenţele chirurgicale. În cazul bănuielii de *abdomen chirurgical acut* (peritonită, ocluzie, hemoragie digestivă sau intraabdominală, contuzie abdominală) se impune luarea următoarelor măsuri:

— repausul complet la pat al bolnavului. În cazul hemoragiilor digestive şi a contuziilor abdominale cu suspiciuni de hemoragie internă se ridică picioarele patului pe cărămizi, bolnavul se culcă fără pernă, cu capul mai jos (chiar şi necesităţile fiziologice se vor satisface la pat);

— interzicerea oricărei alimentaţii, chiar lichidă (regim absolut). După 24 ore de regim strict, în cazul încetării unei hemoragii digestive, se pot administra lichide de la gheaţă cu linguriţa, bucăţi de gheaţă artificială. În suspiciune de hemoragie internă (intraabdominală), la nevoie (sete mare) se pot da băuturi reci;

— cu excepţia stărilor în care se suspectează ocluzii, se aplică pungă de gheaţă pe abdomen (iarna zăpadă; în lipsa pungii speciale de gheaţă se poate folosi o pungă din plastic sau un vas de aluminiu învelit în muşama). Punga cu gheaţă acoperită cu un prosop se aplică peste pijama, mai ales în regiunea dureroasă (deasupra ombilicului în hemoragii digestive);

— în hemoragii digestive se pun sticle cu apă caldă la subsuori, picioare; bolnavul se înveleşte bine şi nu trebuie ridicat în şezut. În aceleaşi cazuri (şi în suspiciuni de hemoragie internă) se deschid ferestrele larg, se îndepărtează din jur persoanele inutile care consumă oxigenul.

În toate cazurile suspecte de abdomen chirurgical acut nu se va face nici un fel de tratament empiric, cu personal neautorizat, medicamen-

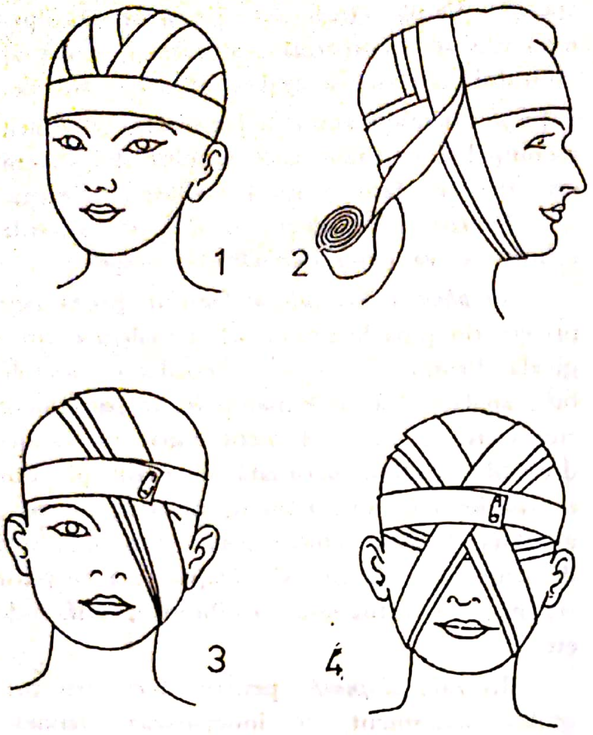


Fig. 8.21. Pansamentele capului:
1. capelină (în benzi); 2. pansament în cruce (cu punct de sprijin sub bărbie); 3. monoocular; 4. biocular.

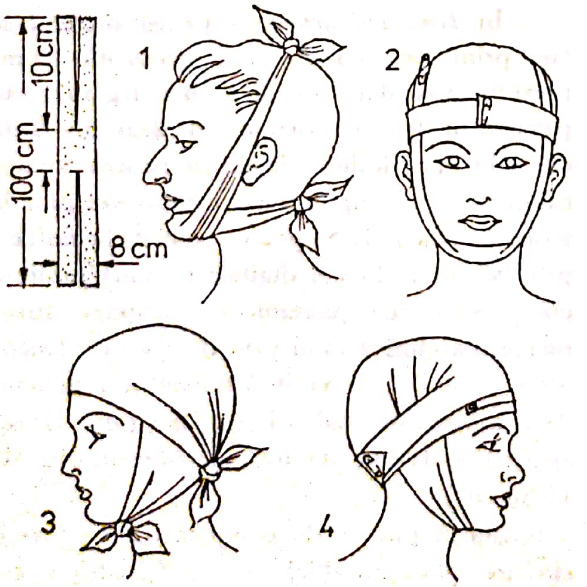


Fig. 8.22. Pansamentele capului:
1. frondă; 2. eșarfă dublă; 3. boneta lui Galien; 4. eșarfa capului (din tifon pătrat).

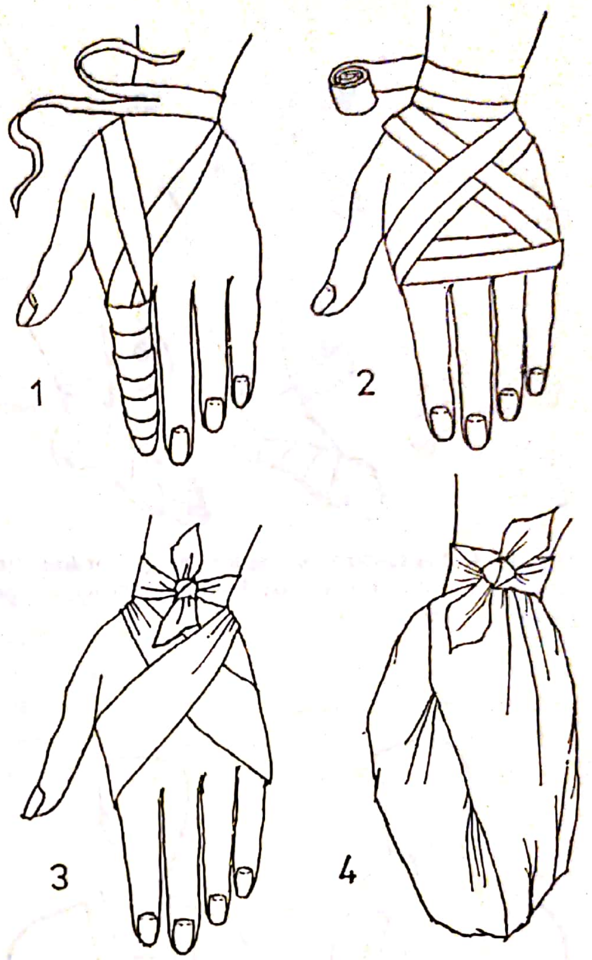


Fig. 8.23. Pansarea unui deget și a mîinii:
1. pansament în spirală al degetului; 2. bandajul mîinii, de la articulația pumnului pînă la baza degetelor; 3. bandaj triunghiular sau batistă împăturită în cravată; 4. eșarfă cu nod la articulația pumnului.

tele putînd fi inutile, dăunătoare, mascînd sau modificînd simptomele și înșelînd medicul.

Introducerea cu forța a herniei strangulate în abdomen este periculoasă, putînd da perforație intestinală sau peritonită prin repunerea intestinului cangrenat în abdomen.

În urgențele abdominale ajutorul calificat rapid este factorul cel mai important. Se va chema un medic chirurg (în lipsă, orice medic) sau se va asigura transportul urgent al bolnavului sub supraveghere medicală la spitalul cel mai apropiat (cu secție de chirurgie), folosind orice mijloc corespunzător de transport, con-

Scanned with OKEN Scanner

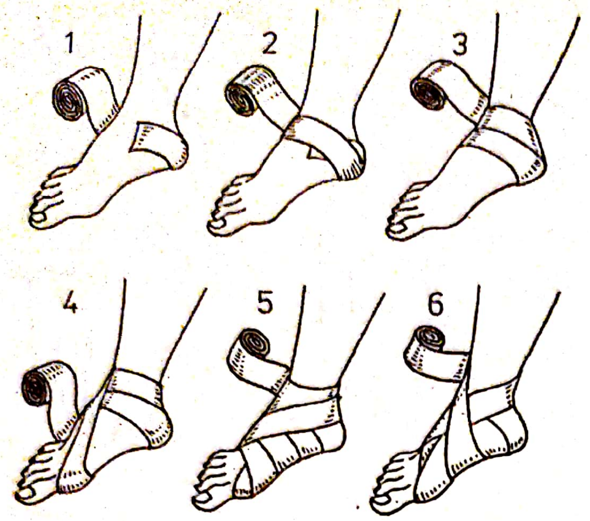


Fig. 8.24. Pansament în spică al piciorului (în entorsă). Înfășurarea bandajului încrucișat pe picior și gleznă (6 timpi).

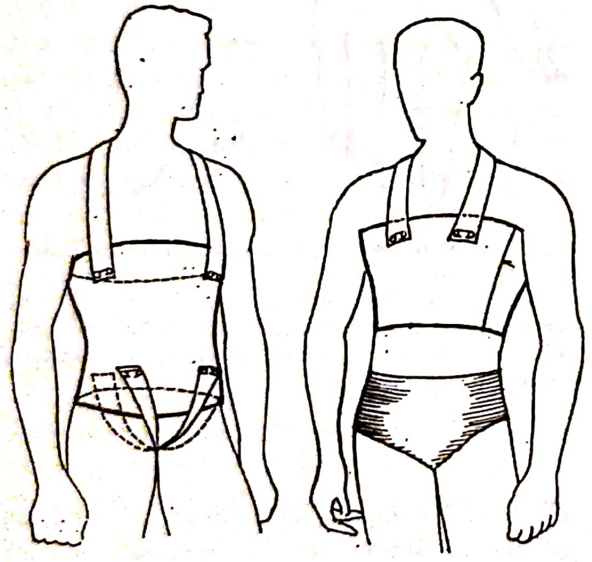


Fig. 8.25. Pansarea trunchiului: 1. eșarfă cu bretele; 2. eșarfă cu bandă.

fortabil și rapid (de preferat autosanitara), în nici un caz pe jos.

În traumatismele craniene și toracice prevenirea stării de șoc se face chemînd urgent medicul pentru calmarea durerii, tonificarea inimii, a circulației și a respirației. Se va evita transportarea imediată a bolnavului în stare de inconștiență. După efectuarea primelor îngrijiri medicale se recomandă transportul culcat al rănitului cranian și șezînd al celui toracic.

La accidentații cranieni prevenirea infectării meningelor în cazul hemoragiilor din urechi sau nas se face evitînd spălarea acestora.
— Pentru prevenirea șocului în arsurile întinse se va evita dezbrăcarea hainelor.

— *În plăgi abdominale* se face un pansament provizoriu pînă la examenul și toaleta chirurgicală. Primul ajutor va fi acordat cu mîinile bine spălate, folosind materiale de pansament sterilizate și curățind atent rana. O atenție deosebită trebuie acordată în cazul plăgilor murdărite cu praf, pămînt, bălegar, în care, în afara toaletei chirurgicale, sînt necesare: de urgență (curățarea și îndepărtarea corpilor străini), ser antitetanic, antibiotice, sulfamide etc.

— În *răni obișnuite*, pentru efectuarea primului pansament, se îndepărtează hainele, se spală pielea în jurul rănii cu apă și săpun și se dezinfectează pe suprafață mare în jur (nu în rană) cu alcool, tinctură de iod, benzină. Rana se spală cu apă oxigenată (soluție slabă de hipermanganat, rivanol); se aplică pansamentul steril (sau orice pînză (tifon) călcată cu fierul încins). Restul de îngrijiri necesare plăgii vor fi efectuate de chirurg.

— În *hemoragii arteriale* oprirea sîngelui se face printr-un mijloc extern provizoriu (compresiune vasculară imediată cu o legătură sau pansament strîns în porțiunea de deasupra rănii, cu slăbirea periodică a legăturii, pentru evitarea cangrenei, în timpul transportului sau pînă la sosirea medicului). Se poate completa hemostaza prin presiune directă digitală pe rană printr-o compresă sterilă, pansament compresiv, apropierea marginilor rănii prin degete sau leucoplast. Periodic, se verifică pulsul sub punctul de compresiune, slăbind bandajul pînă la reapariția pulsului, reluînd decomprimarea la 15 minute.

Există 11 puncte de comprimare din care 6 curente: plica stinghiei (pentru 2/3 distale ale membrului inferior); regiunea supraclaviculară (pentru întreg membrul superior); în treimea superioară a brațului, porțiunea internă (pentru

Scanned with OKEN Scanner

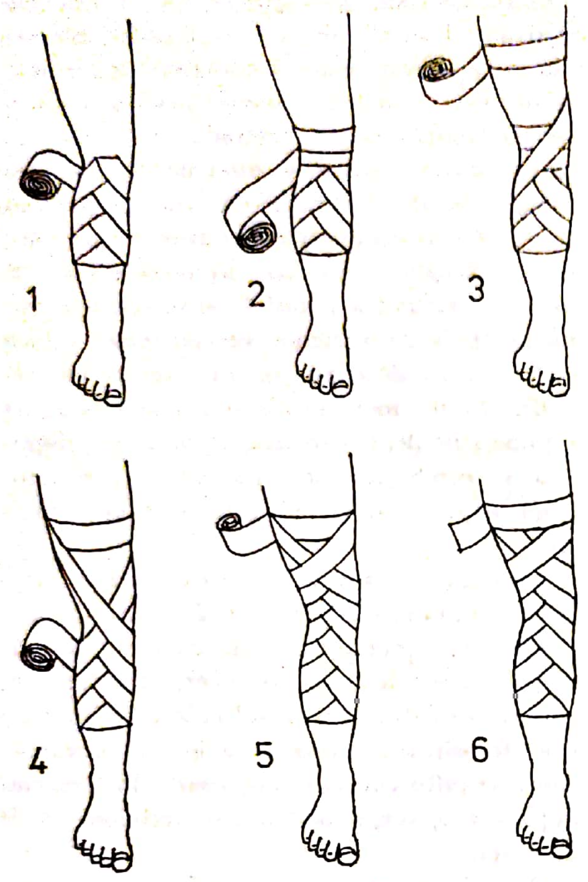


Fig. 8.26. Pansament în spică al genunchiului (încrucișarea feșei).

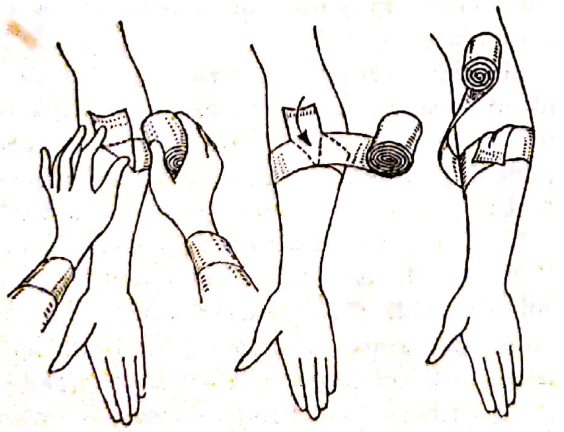


Fig. 8.27. Modul de înfășurare a unei feșe pe membrul superior.

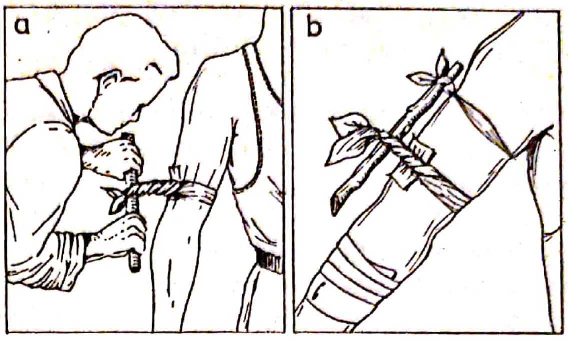


Fig. 8.28. Punerea unui garou (a nu se ține mai mult de o oră).

2/3 distale ale membrului superior); în treimea superioară a antebrațului (pentru hemoragiile mîinii); înaintea urechii (pentru regiunea temporală și parietală a craniului); în treimea inferioară a zonei anterioare a gîtului, înaintea mușchiului sternocleidomastoidian (pentru hemoragiile feței); sub unghiul mandibulei (pentru hemoragiile regiunii gurii și nasului).

Nu se va omite notarea pe rănit a orei cînd a fost pus garoul. În caz de anemie acută gravă, se culcă rănitul cu capul la nivelul trunchiului, cu picioarele ridicate, legate fiecare strîns cu feșe de la degete pînă la baza coapselor.

— În *hemoragii venoase*, prin pansament compresiv, la nevoie completat prin garou (legătură) mai jos de plagă, se poate asigura oprirea sîngelui. În privința hemoragiei capilare, aceasta se oprește prin coagulare spontană și nu este necesar decît un simplu pansament ușor compresiv.

— În suspiciune de *fractură*, nu se deplasează rănitul înaintea imobilizării temporare a fracturii mai importante. Transportul se va face culcat sau semiculcat. Se va evita deplasarea în suspiciunea de fractură de coloană vertebrală. În fracturile de membre, înaintea imobilizării cu atele, acestea se așază în poziție normală, fără a forța. În fracturile deschise se oprește întîi hemoragia, se acoperă plaga cu comprese și se aplică atelele. În fracturile de craniu se așază o pînză ca protecție sub cap, capul fiind întors pe partea nerănită; nu se permite ridicarea capului, deplasarea.

Scanned with OKEN Scanner

8.5.6. TOXICOMANII (ALCOOLISMUL, TABAGISMUL, CAFEISMUL)

Toxicomaniile reprezintă un flagel social al timpurilor moderne la care se ajunge de obicei prin folosirea unui drog, inițial pentru a calma o durere fizică sau morală ori din curiozitate (prin imitație). Repetarea duce la obișnuință și cu timpul drogul este dorit cu aviditate și cu orice sacrificiu, ajungîndu-se la decadență psiho-fizică și chiar morală.

Nimeni nu este lipsit de o cît de mică toxicomanie dar, în anumite grade și aspecte, această obișnuință devine patologică. Toxicomanii trebuie considerați toți acei ce suferă fizicește sau spiritual atunci cînd sînt lipsiți de produsul cu care s-au obișnuit, alcoolul, tutunul și cafeaua fiind drogurile care exercită cea mai mare influență în masele largi.

Starea de dependență psihologică a toxicomanului pentru toxicul său merge pînă la obișnuință, care permite organismului de a deveni progresiv insensibil la acțiunea substanței, astfel că poate tolera doze care ar provoca cu siguranță moartea unui individ normal (stare numită *mitridatism*). Obișnuința obligă pe toxicoman să-și administreze cantități mereu crescînde pentru a obține efectul dorit. În afară de alcool, tutun, cafea, ceai, creează obișnuință și alte substanțe: un mare număr de medicamente calmante (somnifere, tranchilizante, stupefiante), unele excitante cerebrale sau purgative etc., motiv pentru care medicamentele trebuie folosite cu o mare prudență și numai la prescripția medicului.

Cauzele toxicomaniilor sînt: fabricarea pe cale industrială a toxicelor admise de societate, autorizate de lege și puse astfel la îndemîna celor mai modeste venituri; prejudecățile existente la multe persoane (« alcoolul dă forță ») precum și unele boli (nevroze), sau situații (se bea, se fumează, pentru a uita, pentru a-și « săra » sufletul). Profesia este un alt factor: cei ce lucrează în mediul toxic, oamenii tracasați, cei ce au o muncă fizică excesivă sau de încordare (fierari, mineri, șoferi). Ereditatea și influența mediului, prozelitismul (atragerea de noi pasionați după toxic) constituie și ele o cauză a toxicomaniilor.

Acțiunea asupra organismului și semnele intoxicației diferă după toxic: astfel cofeina din cafea mărește energia contracțiilor cardiace și produce o vasoconstricție periferică cu o ușoară hipertensiune arterială și o diureză mai abundentă. În doze mari mărește puterea excitomotorie a măduvei spinării (ca și stricnina) și are acțiune stimulentă asupra mușchilor striați alungînd oboseala. În doze moderate, uzuale, cafeaua (ca și ceaiul) accelerează bătăile inimii și excită sistemul nervos (efect folosit de cei ce au de depus un mare efort intelectual), dozele mari producînd insomnie. Are acțiune stimulentă cardiacă, respiratorie, digestivă și cerebrală, fiind indicată în: somnolență, migrene, nevralgii, intoxicații cu somnifere.

În doze mari, cafeaua produce palpitații, extrasistole, tulburări digestive (vărsături, diaree), transpirații, agitație nervoasă cu delir, halucinații, mers nesigur, oscilant, tremurături, uneori convulsii. Cafeismul cronic se produce prin folosirea repetată și obișnuită a cafelei (abuz de cafea concentrată), a cărei doză variază după vîrstă, sex, temperament, activitate, mod de viață.

Drogul incriminat în producerea *tabagismului*, nicotina, atacă plămînii, inima, creierul, produce, în anumite situații, tumori cerebrale metastatice cu punct de plecare în celulele bronhiilor, sau insuficiență cardiacă (infarct, crize de angină pectorală), stări de depresiune cu tendință de sinucidere;

Nicotina are acțiune depresorie a sistemului nervos (mai ales vegetativ), determinînd un șoc chimic în ganglionii sistemului nervos autonom (simpatic).

Mușchiul cardiac se hipersensibilizează la nicotină, spasmele coronariene reducînd aportul de sînge la inimă, tulbură ritmul pulsațiilor și determină, cu timpul, contracții violente și dezordonate ale inimii (fibrilație cardiacă).

Tutunul scade rezistența la infecții, micșorînd reacțiile de apărare (imunitare) față de anumite boli (boli cardiovasculare, cancerul pulmonar, gripa, tuberculoza etc.). El acționează prin distrugerea limfocitelor (globule albe mici cu rol imunitar) sau făcîndu-le să-și piardă puterea de a fabrica anticorpi. El irită mucoasa gastrică și a căilor respira-

Scanned with OKEN Scanner

torii superioare (laringită cronică), scade sensibilitatea limbii.

La marii fumători, intoxicaţi cronic, rolul nicotinei nu este exclusiv ci sînt de asemenea toxici un mare număr de corpi provenind din combustia tutunului: oxidul de carbon, gaz otrăvitor prezent permanent în sîngele fumătorilor sub forma unor compuşi uşor de identificat; derivaţii de gudron, răspunzători de extinderea cancerului pulmonar: piridina, crezolul, foarte toxice; produsele combustiei hîrtiei de ţigări, de asemenea nocive: oxidul de azot etc.

Simptomele toxice atribuite tutunului sînt:

— tulburări respiratorii: laringite, faringite cronice de iritaţie, astm, bronşită cronică, cancer bronhopulmonar;

— tulburări digestive, dispepsie, constipaţie sau diaree (după sensibilitate, predispoziţie şi doză), lipsa poftei de mîncare, dureri abdominale, gastroduodenite, ulcere, cancere;

— tulburări oculare: ambliopie (vedere dublă), nevrită retrobulbară, scotoame centrale (dispariţia vederei într-o zonă a cîmpului vizual);

— tulburări nervoase: cefalee, pierderea memoriei, tremurături, tulburări psihice, greutate în eforturi mintale;

— tulburări cardiovasculare şi circulatorii: dureri anginoase precordiale, retrosternale (angină pectorală, infarct), arterioscleroză, arterită cu claudicaţie intermitentă (spasme musculare la membrele inferioare), hipertensiune arterială;

— expunere la cancerul limbii şi buzelor (iritaţie de pipă);

— tulburări genitourinare: impotenţă, inflamaţii sau congestii uteroanexiale ce pot duce la sterilitate, avort, acţiune defavorabilă asupra funcţiilor genitale ale femeii, modificarea ciclului menstrual, atrofie uteroovariană, acţiune nefastă, debilitantă asupra fătului, morţi premature ale noilor-născuţi prin scăderea rezistenţei la boli;

— modificări endocrine la adolescenţi, tulburări în dezvoltare;

— capacitate de efort fizic (randament muscular) scăzută.

*

Alcoolul împiedică, imediat după ingestie, acţiunea sucurilor digestive, fiind foarte repede resorbit din stomac, de unde o cantitate redusă trece în sînge eliminîndu-se prin respiraţie şi urină. Restul este dus de sînge în ţesuturi şi organe, acţionînd nociv asupra ficatului, glandelor endocrine, sistemului nervos, aparatului digestiv. Consumul de proteine este mărit, travaliul muscular scăzut, vitaminele grupului B (B_1, B_6 şi PP) nu mai sînt asimilate, urmînd tulburări nervoase grave.

Descompunerea progresivă a alcoolului în organism duce la acumularea de substanţe de reziduu ce tulbură metabolismul.

Prin ingestia uzuală şi nemoderată a băuturilor alcoolice se produce alcoolismul cronic, pentru apariţia căruia contează cantitatea de alcool absolut consumat. Natura băuturii ar influenţa determinarea leziunilor: alcoolurile distilate par a da mai frecvent polinevrite, iar vinul mai mult ciroze.

Alcoolismul cronic se instalează fără manifestări aparente, în afara dozei de alcool zilnic, intoxicaţia fiind agravată de un regim carenţat în protide şi vitamine. Unii oameni sensibili devin alcoolici cronici cu doze moderate de vin sau alcool, alţii suportă, fără pericol aparent, doze mari de băuturi.

Stomacul alcoolicilor este dureros, prezentînd o gastrită ce poate degenera în cancer. Ficatul poate avea leziuni de ciroză atrofică, bolnavul prezentînd epistaxis (sîngerări din nas), sau poate avea polinevrită alcoolică, tulburări psihice (psihoză), de caracter (iritabil, neîncrezător, violent — deprimat, cu idei de sinucidere sau amorale), pot exista tulburări vizuale, cardiace (tahicardie, miocardită). Lipsa poftei de mîncare determină o insuficientă alimentare, cu carenţe în vitamine şi proteine, care agravează tulburările metabolice.

Există *contraindicaţii* formale faţă de uzul toxicelor menţionate. Astfel, cafeaua este foarte dăunătoare copiilor, este contraindicată celor ce suferă de artritism, nefrită cronică, hipertensiune, celor cu tulburări nervoase (nervozitate), mamelor care alăptează.

Tabagismul este periculos pentru cardiaci (coronarieni, hipertensivi, cu infarcte sau accidente vasculare cerebrale în antecedente), pentru bolnavii de ulcer gastric, duodenal, pentru unii nervoşi, cei care tuşesc uşor (predispuşi la bronşite), pentru femeile gravide, pentru tinerii sub 18 ani. Consumul alcoolului este foarte periculos la copii (coma apare uşor datorită « mascării » fazei de excitaţie şi sensibilităţii copiilor).

De asemenea, alcoolul este interzis celor ce conduc autovehicule, lucrează la siguranţa circulaţiei sau au munci periculoase, bolnavilor cu tulburări neuropsihice (epilepsie etc.).

TOXICOMANIILE ÎN CIFRE

— 3—4 ceşti mari de cafea zilnic duc la intoxicaţie cronică cu cafea.

— Nicotina este în procent de 6% în tutunul de Havana, de 5% în cel de Algeria, de 7% în cel de Virginia şi cca 3% în cel din România;

— O ţigaretă are în general 2 mg nicotină; ţigările de foi (sau 2—3 ţigarete) pot conţine pînă la 60 mg nicotină;

— Cei neobişnuiţi, la 4—5 mg nicotină pot prezenta o intoxicaţie acută;

— O doză de 50 mg nicotină este mortală pentru om (la cei neobişnuiţi);

— Somnul într-o cameră cu 50—60 kg tutun poate produce moartea.

— 17—18 ţigări de foi, fumate fără pauză, pot provoca moartea.

— Doza de nicotină dintr-o ţigară de foi injectată o dată ar putea pune în pericol de moarte un nefumător;

— Nicotina creşte ritmul inimii cu 20 pulsaţii pe minut, accelerarea durînd 20 minute după fumarea unei ţigări. Aceasta reprezintă 10 000 pulsaţii cardiace suplimentare pe zi, care cu timpul epuizează cordul;

— Nicotina se depune în treimea ţigării dinspre fumător, de aceea fumătorii cronici trebuie să arunce ţigările fumate la 2/3 (filtrul nefiind inclus). În mod normal 7/8 din nicotină nu este absorbită;

— Cîteva picături de nicotină puse pe corneea unui animal îl omoară instantaneu. 2 picături pe limba unui cîine îl omoară în cîteva secunde (prin stop cardiorespirator şi intoxicaţie nervoasă). O picătură de nicotină injectată dă intoxicaţie cu moarte rapidă;

— Astăzi 50% dintre femeile fumătoare fumează zilnic în medie 20—40 ţigări;

— Cei ce fumează în spaţii închise expun pe nefumătorii din anturaj să fie circa 50% fumători prin inhalarea fumului;

— Un calcul general arată că o ţigară ar scurta viaţa cu cca 7—10 minute;

— 7 hidrocarburi policiclice cancerigene şi 15—20 substanţe iritante toxice, toate potenţial mortale, se găsesc în ţigări;

În fumul de tutun se află 1 600 părţi / 1 milion cianură de hidrogen (în industrii toleranţa maximă permisă este numai de 10 părţi / 1 milion);

— Concentraţia oxidului de carbon în fumul de ţigară este de o mie de ori mai mare decît nivelul permis în aerul ambiant.

— După fumatul unei ţigări apare o scădere cu 1°—5,5° a temperaturii extremităţilor (degete etc.);

— Din 100 cancere pulmonare, 90 sînt la fumători.

— După unele statistici cancerul (cu orice localizare) apare de 20—30 ori mai frecvent la fumători;

— În S.U.A. 360 mii de decese anual se datorează tutunului (procent de 7 ori mai mare decît accidentele rutiere);

— În Franţa, din cei 25 000 bolnavi anual de bronşită cronică, procentul de fumători este de 10 ori mai mare faţă de nefumători;

— În Franţa sînt anual 225 000 morţi cardiovasculari tabagici (40% din mortalitatea globală);

— 30% din bolnavii cu insuficienţă cardiacă suferă de emfizem, boală produsă, în majoritatea cazurilor, de tabagismul cronic;

— În Anglia s-a constatat, în 1971, că tutunul a fost în ultimele decenii la fel de ucigător ca marile epidemii (variolă, ciumă, holeră etc.) din generaţiile anterioare;

— Ţigările au făcut mai multe victime decît epidemiile de tuberculoză în Europa, în întreg sec. XIX. Acţiunea toxică a nicotinei produce anual mai multe victime decît heroina;

— *Alcoolul* de peste 60° acţionează ca un caustic, omorînd celulele prin deshidratare, coagularea proteinelor, dizolvarea grăsimilor.

— La 15—30 minute după ingestie, alcoolul consumat este găsit în sînge;

— 5% din alcoolul băut se elimină prin respirație și urină, restul este dus de sînge în țesuturi și organe;

— Alcoolul conferă un procent mare caloric (7 calorii / gram), dar este un aliment imperfect, prost folosit de organism, toxicitatea depășindu-i proprietățile nutritive;

— La 0,5—1‰ procent de alcool în sînge apar primele manifestări ale beției, comportare exuberantă sau deprimată, violență (dispariția inhibiției); la 2—3‰ procent de alcool apare nesiguranță în vorbă, mers greoi. Peste 3—4‰ pînă la 8‰ apare coma gravă, cu deprimare cardiorespiratorie și nervoasă. La cei obișnuiți, procentul în stare de beție poate ajunge pînă la 18‰ alcool, fără să urmeze moartea;

— Alcoolismul cronic rezultă prin consumul îndelungat a peste 1 g alcool/1 kg greutate corporală/24 ore;

— Circa 1 litru de vin pe zi sau 2—3 pahare de 50 g alcooluri distilate băute zilnic duc la intoxicație alcoolică cronică în funcție și de sensibilitatea individuală;

— În cazurile de accidente de circulație (de automobil), la 7% conducători și 11% pietoni se constată beția;

— Peste 0,05% procent de alcool în sînge, scad considerabil reflexele (procentul se menține 2 ore la un bărbat de 75 kg, care a băut 1 litru de bere sau 0,500 litri de vin sau 1 pahar și jumătate de alcool tare).

Măsuri de prevenire a toxicomaniilor. Cafeaua decofeinizată poate fi băută fără modificarea parfumului, gustului chiar și de cei nervoși, neprovocînd cofeinomania.

Cercetări precise au arătat că doar fumătorii de țigări ce inhalează fumul se expun riscurilor, îndeosebi cancerului pulmonar. Este mai periculos fumatul de țigarete, protecția filtrelor fiind iluzorie. Pipa, țigara de foi în schimb provoacă rar accidente, inhalarea fumului fiind aproape imposibilă. Fumătorii inveterați trebuie să evite inhalarea fumului, aruncînd țigareta înaintea consumării porțiunii terminale. Prin voință și psihoterapie se poate ajunge la debarasarea de tutun. Nervoșii fumători este bine să-și caute un alt derivativ nervos. Comprimatele de lobelină, care fac țigaretele fără gust, par a fi de folos (tabex).

Din partea statului ar fi necesar să se aplice o serie de măsuri: o legislație similară celei ce proscrie uzul ingredientelor alimentare nocive, fabricarea de țigări cu pericol redus, supravegherea tutunului pentru un procent redus sau nul de nicotină, prin tehnica de filtrare selectivă pentru eliminarea pericolelor și a factorului dependență. Alte măsuri profilactice mai sînt: interzicerea totală a tutunului înainte de 18 ani (prin școală, familie); recomandarea dată femeilor, în special celor gravide, de a nu fuma; să nu se fumeze în medii închise (săli de spectacole, tren, cafenele) ci numai în aer liber; propagandă intensă pentru instruirea publicului asupra pericolelor produse de tabagism.

Lupta socială împotriva alcoolismului cuprinde eforturi pentru propaganda în favoarea băuturilor nealcoolizate, folosirea moderată a vinului; legile asupra responsabilității alcoolicilor în cazuri delictuale și accidente; considerarea stării de ebrietate în conducerea de autovehicule ca infracțiune gravă chiar dacă nu se produc accidente.

Tratament. În intoxicații acute cu cafea se provoacă vărsături, se administrează alcool, se fricționează extremitățile, se fac masaje, se dau calmante (extraveral, bromoval, luminal).

În intoxicația cronică se suprimă cafeaua și tulburările vor dispare foarte repede. Este necesară și tratarea simptomelor nevrotice, care se află la baza cafeismului ca și a oricărei alte toxicomanii.

În cazul intoxicației acute tabagice, primele îngrijiri constau în repaus orizontal, ceai sau cafea tare, băuturi alcoolizate calde în mici cantități, încălzirea corpului.

Tratamentul tabagismului cronic este unul singur: să vrei să nu fumezi! Se întrerupe brusc fumatul și corpul nu suferă cu nimic.

În tratamentul crizei de alcoolism acut (beției ușoare), cînd persoana este conștientă, se încearcă provocarea vărsăturilor cu apă caldă și apoi se dă cafea tare (sau 10—15 picături de amoniac la un pahar cu apă îndulcită, sau se inhalează vapori de amoniac). Se evită frigul (prin dilatarea vaselor periferice se

pierde căldura şi persoana răceşte foarte uşor, fără să-şi dea seama datorită anesteziei pielii, astfel că pe timp rece există chiar riscul unei pneumonii).

Dacă cel în stare de ebrietate este inconştient, trebuie întîi încălzit (acoperit cu haine, pătură), apoi evacuat la spital sau se cheamă medicul. Nu se provoacă vărsături, nu i se dă nimic de băut, iar dacă varsă singur, se înclină capul pe o parte (pentru evitarea bronhopneumoniei prin inspirarea vărsăturii).

În alcoolismul cronic doar tratamentul medical poate combate intoxicaţia, fie prin metoda medicamentoasă (cu antalcool care produce dezgust pentru alcool) fie prin psihoterapie (tratarea tulburărilor psihice, reconstruirea personalităţii).

8.5.7. METODE TERAPEUTICE PUŢIN CUNOSCUTE
(HOMEOPATIA, ACUPUNCTURA, YOGA)

Homeopatia (de la *homoios* « asemănător » şi *pathos* « suferinţă ») este o metodă (doctrină terapeutică) al cărui principiu esenţial: « similia similibus curantur » constă în îngrijirea bolnavului prin remediile care produc la omul sănătos fenomene similare cu simptomele bolnavului. Astfel, una din caracteristicile principale ale homeopatiei este că ea se adresează simptomelor organelor şi terenului, în mai mare măsură decît *cauzei* bolilor. Medicina alopatică (clasică) adoptă teoria exact inversă « contraria contrariis curantur », adică simptomele sînt combătute prin substanţe care produc manifestări opuse.

Pentru a putea aplica principiul similitudinii, medicamentul trebuie administrat în diluţie extremă (care se face prin *agitare* în cazul lichidelor, pînă la a 10—20-a diluţie sau prin *triturare*, în cazul prafurilor).

Adevărată ştiinţă a meticulozităţii, în practică, metoda începe printr-un interogatoriu extrem de precis şi minuţios al bolnavului, pentru a i se cunoaşte personalitatea şi temperamentul. Urmează apoi examenul clinic cu scopul de a descoperi prezenţa unei eventuale afecţiuni organice, pentru care bolnavul este trimis pentru tratament la practicianul medicinii clasice. Dacă însă sînt constatate numai tulburări cronice sau funcţionale, cazul bolnavului este atent studiat pentru a determina descoperirea « similarului » (similitudinii).

Farmacopeea homeopatică este foarte bogată, ea numărînd peste 3 000 substanţe provenite din regnul animal, vegetal sau mineral. Printre produsele minerale cele mai folosite sînt: plumbul, aurul, mercurul, arsenicul, sulful, fosforul, antimoniul, sub formă pură sau de săruri: carbonaţi, fluoruri, fosfaţi, cloruri etc. Din regnul animal provin: cantarida, castoreum, sepia, veninul de şarpe, de albină, de broască rîioasă. Regnul vegetal furnizează un mare număr de plante (acteea, muşeţelul, aesculus, adonis, drosera, sedum, thlaspi, bursa, pastoris, thuya, ypeca, lycopodium, nux vomica etc.).

Tehnica homeopatică, cu o farmacologie foarte complexă, a împins foarte departe studiul simptomelor ea interesîndu-se de aspectele durerii sau stării de rău, căutarea produsului « similium » fiind deseori foarte grea, dat fiind multitudinea micilor semne concomitente care însoţesc simptomele principale.

Majoritatea tratamentelor homeopatice sînt de durată prelungită, dar fazele medicaţiei sînt, în general, întretăiate de etape de repaus, totul fiind foarte minuţios codificat.

S-a crezut că i s-ar putea imputa homeopatiei caracterul ei oarecum strict empiric şi lipsa de bază experimentală; totuşi ea trebuie să fie acceptată pentru totala sa inocuitate şi pentru faptul că nu se ocupă de afecţiunile organice potrivite unui tratament imediat. În stările funcţionale şi cronice se obţin succese indiscutabile, poate şi prin sugestia bolnavului.

Acupunctura (de la *acus* « ac » şi *punctura* « înţepătură ») este o metodă terapeutică milenară a Extremului Orient, care constă în înfigerea superficială a unor ace fine (de aur sau argint) în ţesutul celular subcutanat, în anumite puncte precise ale pielii, dispuse în linii sau « meridiane ». Acele sînt menţinute pe loc un timp variabil — de la cîteva secunde pînă la cîteva ore sau zile, după afecţiune şi efectul urmărit.

Înțeparea cu ace a acestor puncte cutanate, ce sînt dureroase spontan sau la presiune digitală, produce printr-o acțiune reflexă (sau de repercursivitate) asupra unui organ perturbat sau asupra unei funcții organice dereglate un efect de tonificare (dacă acul este de aur sau metal de culoare galbenă, pe un punct tonifiant), sau un efect de calmare (dacă acul este de argint sau de metal de culoare albă — oțel — pe un punct sedativ). Fiecare din aceste puncte de acupunctură corespunde deci unui ansamblu de simptome patologice variate, asociate unei localizări precise (spre exemplu, locul preferat pentru aplicarea acului în cazul unei colici hepatice este situat deasupra ochiului drept).

Cînd un punct oarecare al pielii este dureros, este suficient a-l înțepa chiar superficial pentru ca durerea să scadă sau să dispară, probabil prin eliberare de histamină. Suprimarea elementului durere are un efect reflex asupra organului tulburat funcțional sau bolnav. A fost destul ca înțepătura în anumite puncte cutanate dureroase să facă să dispară sau să apară unul sau mai multe simptome oarecare pentru ca acțiunea reflexă a unui punct să fie pusă în legătură cu funcția unui organ determinat. Fixarea acestor puncte s-a făcut pe baza unei practici empirice, milenare; știința actuală demonstrează că efectele vindecătoare ale acupuncturii se datorează unui mecanism reflex (între diferite zone ale pielii și anumite organe interne existînd legături nervoase care permit inter-influențarea cutaneo-viscerală).

Practicienii acupuncturii pot controla astfel întreg cursul energiei vitale, acționînd prin ace asupra influxului nervos. Punctele de acupunctură pot fi foarte îndepărtate de regiunea bolnavă sau dureroasă care trebuie tratată.

Teoria acupuncturii arată că în natură în general, și la om în special, există două forțe antagoniste, al căror echilibru este constant menținut în timpul vieții, ele oglindind sănătatea ființelor vii: o forță pozitivă acceleratoare, hipertensivă, tonifiantă (care corespunde sistemului nervos al marelui simpatic) și forța negativă, hipotensoare, calmantă (care corespunde sistemului nervos parasimpatic).

Punctele cutanate dureroase, tonifiante, calmante sau cu acțiuni speciale sînt repartizate pe 14 linii verticale, aproximativ paralele, numite *meridiane*, corespunzînd unui organ sau unei funcții fiziologice determinate (nomenclatura acestor puncte este cuprinsă în tratatele tehnice de acupunctură).

Tehnica metodei urmează aproximativ cursul celei din homeopatie: pentru a-și stabili diagnosticul, medicul acupunctor interoghează bolnavul, caută punctele dureroase la suprafața pielii și examinează diferitele «pulsuri» (la pumnul stîng și la cel drept). Tratatele de acupunctură descriu mai multe sute de puncte care corespund la diverse tulburări. Reunirea acestor puncte dă linii (12 perechi), fiecare în raport cu un organ (inimă, vezică etc.). Tehnica terapeutică constă în a înfige un ac metalic la nivelul punctelor cutanate determinînd un prim diagnostic.

În unele cazuri de dureri rebele, timpul de menținere a acelor poate să fie crescut la cîteva ore sau chiar mai multe zile: este tehnica acupuncturii *continue*, cu acul lăsat pe loc, care constă în a introduce, în punctele dureroase cu o pensă specială, ace de argint fine, cu capul plat, sterilizate, nestînjenind astfel în nici un mod activitatea bolnavului.

Metoda este indicată, cu bune rezultate, în: tulburări nervoase, dureri acute sau cronice, tulburări de origine reumatismală, sciatică, lumbago, nevralgii, migrene, contracturi, spasme, unele forme de surditate și în anumite tulburări funcționale: metroragii, tulburări menstruale, dereglări ale funcției intestinului gros etc.

Acupunctura este practic nedureroasă. Deprinderea metodei impune un studiu de cîțiva ani, fiind o doctrină medicală care în China este învățată paralel cu medicina clasică, alopatică, iar în Occident are adepți, deși uneori este practicată de necalificați sau de insuficient cunoscători.

O variantă a acupuncturii, *moxa*, se bazează pe folosirea în locul acelor a unor bețișoare din anumite plante, care sînt «arse» după înfigerea în piele.

Acțiunii pur fizice a acelor i se poate adăuga o acțiune electrică constituind *electropunctura*, o metodă terapeutică constînd fie în a adăuga acțiunii fizice a acelor de acupunctură acțiunea specifică a înaltei frecvențe (diatermopunctură),

fie în a adăuga acţiunea curentului electric continuu (galvanopunctură), fie în a le înlocui prin uşoare puncturi electrice superficiale (electropunctură propriu-zisă). Dermopunctura, metodă mai recentă, folosită în Occident, reduce la cîteva mici zone precise multitudinea punctelor şi liniilor utilizate de vechea metodă, neinteresînd decît pielea pînă în stratul său dermic.

Homeosiniatria (de la *homoios* « asemănător » şi *siniatros* « medicina chineză ») reprezintă o sinteză terapeutică provenind din combinarea medicaţiei homeopatice cu acupunctura, fiind bazată pe faptul că simptomele unei boli date necesită pentru vindecare în Orient o acupunctură pe un punct cutanat determinat, iar în Occident un remediu homeopatic, de unde concluzia că simptomele punctului de acupunctură pot corespunde simptomelor medicamentului homeopatic. Pe baza acestei concepţii au fost indicate medicamente homeopatice, corespunzînd simptomelor punctelor de acupunctură: medicamente homeosiniatrice, a căror acţiune asupra unui organ bolnav corespunde foarte precis acţiunii acului asupra aceluiaşi organ. Indicaţiile sînt cele ale acupuncturii şi homeopatiei, adică extrem de întinse.

Unele observaţii, încă incomplet verificate, asupra unor eşecuri ale anesteziei prin acupunctură par să arate că în unele cazuri rezultatele pozitive în anestezie se datorează şi unui sistem nervos special al pacientului, capabil de sugestie.

*

Yoga (sau *Yogismul*) este un sistem constînd în aplicarea practică a unor exerciţii etice, psihice şi fizice, în realitate o disciplină ascetică, la origine mistico-religioasă, originară din India.

Astăzi, multe din exerciţiile yoghinilor sînt preluate şi practicate ca mijloace valoroase pentru formarea şi perfecţionarea corpului şi psihicului uman. O mare parte a acestor exerciţii sînt folosite cu succes şi în practica culturii fizice medicale. Exerciţiile Yoga (Hatha-Yoga) sînt de tipul celor de gimnastică, avînd cu precădere un caracter izometric, static, de forţă. Lipsesc exerciţiile dinamice, ciclice, unde un anumit ciclu motor se repetă. Din această cauză, exerciţiile de Hatha-Yoga trebuie combinate cu înot, turism, exerciţii dinamice (v. 11.5).

Principiul fundamental al yogismului susţine că trebuie să existe o solidaritate perfectă între toate părţile corpului, să existe o unire absolută între fizic şi psihic. Dacă se rupe echilibrul unei singure părţi, întregul ansamblu se clatină; dacă echilibrul de ansamblu este realizat, organismul cunoaşte sănătatea, armonia, calmul, buna dispoziţie, mulţumirea şi voinţa.

Exerciţiile, prin contracţii şi contorsionări ale muşchilor şi articulaţiilor, influenţează centrul diferitelor organe, exercitînd o mare influenţă asupra bunei funcţionări a glandelor endocrine, circulaţiei sîngelui, curburilor normale ale coloanei vertebrale.

Mişcările sînt dominate de armonie şi calm; ele nu sînt niciodată sacadate sau rapide, iar spiritul de competiţie lipseşte, întrucît scopul lor exclusiv este stăpînirea de sine.

Poziţiile (posturile) reprezintă anumite atitudini speciale ale corpului care trebuie să fie păstrate un anumit timp, cuprinzînd mişcări extrem de lente, desfăşurate în 3 faze: luarea posturii, conservarea posturii, revenirea la poziţia iniţială. Scopul poziţiilor este de a restaura fizic şi mintal întregul organism, ele exercitînd o acţiune puternică asupra metabolismului. Unele poziţii combinate cu tehnicile de respiraţie controlată acţionează asupra psihicului dînd forţă, echilibru, bună dispoziţie, influenţînd circulaţia, ritmul inimii, digestia, rinichii, metabolismul, eliminînd spasmele, insomniile, depresiunile, iritabilitatea, ajutînd cunoaşterii superioare şi reprezentînd un ajutor preţios în viaţa zilnică.

În general *relaxarea* începe şi termină seria poziţiilor. Indispensabilă metodei, relaxarea are scopul de a da muşchilor o tensiune normală, conformă cu efortul efectuat, calmînd sistemul nervos şi ajungînd la stăpînirea şi conştiinţa de sine, risipind oboseala rezultată din muncă şi permiţînd o scădere a sensibilităţii la durere. Există numeroase tehnici de relaxare, dar cea din Yoga se practică astfel: subiectul se aşază pe sol, pe un covor (pătură, saltea tare), pe care se culcă pe spate, sprijinind capul pe osul occipital şi alungind cor-

pul, coapsele şi gambele, avînd palmele şi degetele întinse pe sol; sînt relaxaţi apoi treptat muşchii pînă la maximum, moment dificil care cere deseori concursul unui cunoscător bine iniţiat.

8.5.8. CONTROLUL PERIODIC AL SĂNĂTĂŢII

Medicina dispune astăzi de metode precise şi fine de investigaţie a sănătăţii. Acestea depăşesc capacitatea simţurilor noastre de a aprecia, deşi, chiar şi prin aceste investigaţii de laborator, perioadele de început ale unor boli grave pot scăpa neobservate. Chiar şi medicilor, din cauza posibilităţilor încă limitate şi a impreciziei diferitelor tehnici de laborator, le este adesea imposibil de a pune în evidenţă o dereglare, începutul unei stări de boală. De aceea, controlul sănătăţii la diferite intervale este cel mai bun mijloc pentru a ne da seama dacă ne aflăm sau nu în stare de sănătate. Avantajele orientării preventive a medicinii moderne sînt evidente, atit pentru bolnavi cît şi pentru cei ce organizează sau acordă asistenţă sanitară. Bolnavul suferă mai puţin sau chiar evită îmbolnăvirea, iar organizatorul de sănătate şi medicul curant reuşesc să evite epidemiile, identifică şi izolează cazurile endemice, scad numărul cazurilor de boli sociale, pînă la completa lor dispariţie. Altădată România era o ţară care plătea un uriaş tribut morbidităţii prin malarie; datorită muncii medico-sanitare preventive, organizată şi desfăşurată în proporţii de masă, nu numai pe plan naţional ci şi internaţional, malaria la noi în ţară nu mai există ca boală care să mai pună probleme sanitare.

Pe plan individual şi teritorial, medicina preventivă înseamnă: a) controlul periodic al populaţiei; b) identificarea şi codificarea tuturor cazurilor de îmbolnăvire pe un teritoriu şi anotimp dat; c) vaccinarea preventivă împotriva bolilor contagioase.

La examenele medicale, mulţi oameni declară de obicei că nu au şi nici nu au avut tulburări sau dureri, iar la control se constată totuşi că suferă de hipertensiune arterială, diabet, hepatită cronică sau ciroză hepatică, boli care evoluează de cîţiva ani. Aceşti purtători de afecţiuni cronice latente, nedescoperite la timp printr-un examen medical clinic şi de laborator, deşi îşi păstrează aspectul robust, îşi continuă munca, şi depun chiar eforturi, fără a-şi da seama că este ceva anormal, pot suferi brusc o manifestare gravă, accidente sau complicaţii ale acestor boli: hemoptizie, hemoragie cerebrală, infarct miocardic, spasm coronarian etc.

Amigdalita cronică şi caria dentară de exemplu, mult timp tăcute, se pot manifesta brusc, prin dureri violente sau insidioase şi pot determina infecţii grave « de focar », la distanţă, în rinichi, inimă, articulaţii, ochi etc.

Acţiunea de prevenire se continuă însă şi după ce boala se manifestă, prin recunoaşterea, descoperirea şi tratarea precoce a primelor semne, oprindu-se evoluţia bolii înaintea apariţiei complicaţiilor, a cronicizării, a recidivelor — deci înainte ca boala să influenţeze negativ capacitatea de muncă.

În lupta anticanceroasă, una din problemele esenţiale ale sănătăţii publice este stabilirea precoce a diagnosticului prin efectuarea unor controale periodice în marile colectivităţi. Acest control se realizează cu succes azi în urma înfiinţării cabinetelor oncologice şi a laboratoarelor teritoriale de citodiagnostic, care depistează cancerul în faza incipientă (la femei cancerul de sîn sau de col uterin), cînd vindecarea este aproape sigură, evitîndu-se tratamentele mutilante, care aduc multe suferinţe bolnavilor.

Pe de altă parte, în *urmărirea tratării unor boli cronice*, controlul periodic constituie o metodă de bază, de verificare a modului în care bolnavul respectă recomandările medicale. În acest caz, controlul este *curent* (se efectuează cu o anumită periodicitate fixă) la persoanele aflate în evidenţă (dispensarizate) pentru boli cronice: tuberculoză, cancer, ulcer gastro-duodenal, hipertensiune arterială, diabet etc.

În unele locuri de muncă (mine, uzine, laboratoare), unde există anumiţi factori nocivi profesionali acţiunea de prevenire prin controale fixe periodice, are scopul de a descoperi, neutraliza şi îndepărta din timp factorii care exercită o acţiune vătămătoare asu-

pra organismului. În acest sens, normele sanitare prevăd controlul periodic al sănătăţii prin examen medical clinic, radiologic şi de laborator (hemoleucograma, dozarea toxicelor etc., intradermoreacţii pentru depistarea tuberculozei etc.).

În conformitate cu legislaţia sanitară în vigoare, cu scopul depistării din vreme şi împiedicării transmiterii unor boli infectocontagioase, controlul sănătăţii, prin examen medical clinic, de laborator şi radiologic, este astăzi obligatoriu pentru oricare persoană care se angajează în serviciu, sau care urmează să se căsătorească, sau pentru cei care urmează să frecventeze şcoli sau facultăţi. De asemenea la anumite perioade fixe de timp, este obligatoriu pentru personalul care, prin natura profesiunii poate constitui o sursă activă de răspîndire a unor germeni. Astfel, celor ce lucrează în sectorul alimentar li se fac coproculturi pentru descoperirea purtătorilor de febră tifoidă, dizenteriei etc., sau li se fac examene serologice pentru sifilis şi radiologice pentru depistarea tuberculozei. Celor ce lucrează în colectivităţile de copii (creşe, cămine, grădiniţe) li se fac repetate examene clinice, serologice, radiologice, culturi din faringe pentru descoperirea agenţilor microbieni ai difteriei, scarlatinei, anginelor cu streptococi ce produc reumatism poliarticular acut sau infecţii de focar.

În socialism, preocupările celor mai luminaţi reprezentanţi ai artei de a preveni şi vindeca bolile şi-au căpătat deplina satisfacere şi aplicabilitate în condiţiile asistenţei medicale generale gratuite.

În ţara noastră există astăzi o reţea sanitară bine dotată cu personal medical de specialitate şi cu o utilare tehnică perfecţionată, cu care poate face faţă problemelor sanitare ale populaţiei.

Scanned with OKEN Scanner

Partea a treia

DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII UMANE ÎN FAMILIE

În centrul politicii generale a partidului și statului de edificare a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare spre comunism se va afla permanent omul — factorul esențial al întregii dezvoltări economico-sociale—, satisfacerea plenară a cerințelor sale de viață în continuă creștere și diversificare, afirmarea neîngrădită a personalității umane.

. . . .

Se vor îmbunătăți condițiile de odihnă a oamenilor muncii, de folosire a timpului liber în mod cît mai util și mai plăcut, astfel încît aceasta să contribuie la refacerea sănătății și puterii de muncă.

din

PROGRAMUL PARTIDULUI COMUNIST ROMÂN DE FĂURIRE A SOCIETĂȚII SOCIALISTE MULTILATERAL DEZVOLTATE ȘI ÎNAINTARE A ROMÂNIEI SPRE COMUNISM.

Scanned with OKEN Scanner

9. EDUCAȚIA ÎN FAMILIE ȘI PENTRU VIAȚA DE FAMILIE

> Menirea istorică a socialismului este nu numai de a elibera omul de asuprire și exploatare, de a asigura bunăstarea lui materială, ci de a făuri o civilizație spirituală superioară, care nu se poate realiza decît prin formarea unui om nou, cu o înaltă conștiință și pregătire culturală și profesională, cu un profil moral-politic înaintat.
>
> NICOLAE CEAUȘESCU

9.1. DEFINIREA ȘI STRUCTURA FAMILIEI

Familia este un nucleu social elementar realizat prin actul fundamental al căsătoriei; ea reunește persoane care trăiesc împreună și cultivă relații natural-biologice, psihologice, morale, juridice, fiecare membru răspunzînd pentru ceilalți în fața societății. Familia unește pe soți și pe descendenții acestora. Acest grup este natural și necesar, iar existența copiilor este determinată de nașterea lor într-un grup ce le poate asigura alimentația, întreținerea, securitatea, socializarea, educația.

Familia îndeplinește un rol complex care se exprimă prin funcțiile sale de bază, cu caracter biologic, juridic, economic, cultural, educativ. Acțiunea ei este multiplă și reprezintă o parte din modelul relațiilor întîlnite ulterior de individ pe parcursul vieții sale. Influența activă ce se exercită asupra fiecărui membru al familiei precede orice fel de alegere a sa, iar efectele ajung să marcheze ființa umană tot atît de profund și subtil ca și fondul natural.

Familia este unica colectivitate socială unde sînt determinări naturale și biologice, singura în care legăturile de dragoste și consanguinitate capătă o importanță primordială. Este o unitate întemeiată pe afecțiune, legături reciproce de înțelegere, consens de aspirații și scopuri. În familie se îmbină respectul față de tradiție cu orientarea spre viitor. Aici se transmite celor tineri tezaurul de valori și experiența moștenită, cu o năzuință de amplificare prin tinerii care proiectează în viitor planurile profesionale, aspirațiile, dorințele, idealurile generației adulte.

Structura grupului familial exercită acțiunea sa modelatoare asupra individului prin intermediul valorilor sale esențiale. În vechea familie se combinau structuri economice arhaice, cu o structură juridică dată, stabilindu-se cu strictețe transmiterea proprietății. Superioritatea părinților asupra copiilor, a bătrînilor asupra tinerilor, a bărbaților asupra femeilor, a fraților mai mari asupra celor mai mici se exercita fără abateri, prin consacrare ierarhică. Această rigiditate a relațiilor menținea disciplina strictă în unitatea economică care asigura resursele materiale de existență și prosperitatea întregii familii.

Tipul de familie patriarhală în care conviețuiau trei sau chiar patru generații de rude directe și colaterale se organiza după un sistem intern de diviziune a muncii. Șeful ei autoritar era bărbatul activ cel mai în vîrstă. Forța familiei rezulta din fondul natural ce se mărea pe măsură ce se nășteau și creșteau copiii. Identificarea individului cu familia sa sacrifica dezvoltarea personalității fiecărui membru al familiei în favoarea forței și unității familiale, tatăl avînd atributele autorității, ce-i permiteau menținerea disciplinei. Bărbatul avea un loc determinat de rolul său economic și social, iar primul fiu se năștea pentru rolul de moștenitor și prezumtiv șef de familie, femeia rămînînd pe un plan secundar, acaparată fiind de rolul ei biologic și de îndeletni-

Scanned with OKEN Scanner

cirile casnice. Existau legi ce reglementau viaţa şi comportarea tinerilor înainte de căsătorie şi care organizau raporturile între oameni în colectivitatea socială sau în grupul familial.

Căsătoria, care era un contract social şi economic, ducea la întemeierea unei familii a cărei organizare internă se baza pe ierarhie, conformism şi represiune. Normele, valorile, miturile erau acceptate de individ, acesta identificîndu-se cu grupul său originar. Legăturile individului cu familia acţionau pînă departe de fruntariile ei, fiindcă aceasta îi asigura existenţa materială, rolul şi statutul său social.

Revoluţia industrială şi culturală, evoluţia relaţiilor *sociale* au distrus vechea formă a familiei. În noile ei dimensiuni, cea mai completă familie este constituită numai din părinţi şi copii. Acest tip de familie conjugală sau nucleară tinde la o generalizare rapidă. Lărgirea orizontului muncii a modificat distribuirea rolurilor, iar funcţiile tradiţionale ale familiei — de asigurare a subzistenţei, de socializare şi de petrecere a timpului liber — sînt cedate treptat unor terţi (organisme sau instituţii de stat etc.).

În ţările socialiste familia are o situaţie avantajoasă. Instituţia familială cu problemele ei a primit rezolvări consecvent marxiste. Mijloacele practice, concret-materiale şi sociale, pentru realizarea dezideratelor politicii statului nostru socialist în privinţa familiei, sînt favorabile consolidării familiei socialiste, care a rupt radical cu legislaţia burgheză ce consfinţea legăturile de familie dominate de relaţiile de proprietate. Relaţiile de familie în ţara noastră, în anii socialismului, se întemeiază pe principiile moralei socialiste şi ale umanismului socialist.

În România socialistă, Constituţia ţării şi Codul familiei fundamentează statutul familial. Principiile ce reglementează legislaţia în vigoare sînt:

— ocrotirea familiei de către stat;

— întemeierea familiei pe căsătorie liber consimţită de soţi;

— deplina egalitate în drepturi dintre soţ şi soţie;

— ocrotirea intereselor copilului minor;

— întrajutorarea şi colaborarea membrilor familiei.

9.2. FUNCŢIILE FAMILIEI

9.2.1. FUNCŢIA BIOLOGICĂ

Constă în procrearea, protecţia şi creşterea copiilor. Finalitatea acestei funcţii este perpetuarea speciei umane, condiţie indispensabilă de existenţă a societăţii. Răspunde necesităţii partenerilor cuplului familial de a avea legături intime, sexuale, familia reprezentînd cadrul propice menţinerii acestei legături, ce presupune un anumit climat afectiv, emoţional.

În familia de tip nou funcţia biologică este dominată de o puternică încărcătură emoţională, avînd permanent nevoie de un răspuns afectiv din partea partenerului.

9.2.2. FUNCŢIA ECONOMICĂ

Funcţia economică a familiei se desprinde din existenţa cotidiană a familiei, fiind direct dependentă de regimul politic.

În orînduirile bazate pe proprietatea particulară asupra mijloacelor de producţie, viaţa de familie se supune şi se subordonează în totalitate intereselor economice.

În orînduirea socialistă familia mai păstrează încă o funcţie economică, prin organizarea gospodăriei şi prin comunitatea de bunuri. Retribuţia materială a muncii constituie baza economică a subzistenţei familiei.

Cînd copii dobîndesc suficientă maturitate ei vor primi informaţii despre aspectele financiare ale vieţii, pentru ca să cunoască treptat greutăţile şi să deprindă alcătuirea unui buget de familie.

9.2.3. FUNCŢIA SOCIALĂ

Funcţia socială a familiei este asigurată prin exersarea şi exercitarea unor raporturi sociale multiple.

Scanned with OKEN Scanner

Caracterul social nu se reduce la o coexistență fondată pe simple raporturi juridice, ci este materializat prin înțelegere, colaborare, stimă și respect reciproc.

Întemeierea unei familii depinde socialmente de legile scrise sau nescrise ale colectivității umane în care trăiesc indivizii ce urmează să facă acest pas, iar între membrii familiei urmează să existe o strînsă legătură, întemeiată pe interrelații afective foarte intinse.

Familia constituie un factor de adaptare și un instrument de reglare și echilibrare a relațiilor cu universul uman organizat.

Exercitarea unor raporturi de dreptate între parteneri, între părinți, între părinți și copii sînt profund determinate de substratul social care reglementează și normele interne ale vieții de familie.

Familia stabilește relații de o mare diversitate, copilul aflîndu-se de la început într-un mediu de viață determinat de aceste relații. Gama legăturilor din grupul originar asigură copilului o experiență socială foarte complexă. Pentru noul-născut contactul imediat cu lumea obiectelor, cu duritatea mediului material este atenuat de către părinți.

Formarea personalității copiilor, cît și împlinirea personalității părinților, este realizată în cadrul natural al familiei și se consolidează în urzeala multitudinii relațiilor sociale trăite, fiind definitorii pentru experiența socială a copilului. Numărul, complexitatea și varietatea de situații ce apar în familie, conduitele specifice și comportamentele adecvate sînt coordonate ale vieții sociale a familiei.

Receptivitatea infantilă, cu profunzimea și durabilitatea impresiilor absorbite de copil, este un fond aperceptiv al experienței lui sociale în climatul și ambianța familiei. Aici copiii construiesc prototipuri pentru relații umane fundamentale (de conducere sau subordonare, de complementaritate, de reciprocitate) și își descoperă comportamentele sociale elementare (de apărare a drepturilor proprii și respectarea drepturilor altora).

Familia este locul primei faze a socializării ființei umane, ea îi oferă posibilități de a se defini și preciza pe sine (prin comparații, imitație, rivalități). Aici își însușește modele de referință constantă și își descoperă posibilitatea de a-și găsi locul propriu în universul social. Afecțiunea ce îi leagă între ei pe membrii familiei contribuie la socializarea și individualizarea copilului. Dimensiunile familiei nucleare (moderne) cu un copil, doi sau trei (și mai mulți) provoacă deosebiri substanțiale în experiența personală, pe calea socializării individului, marcîndu-i substanțial personalitatea.

Cultivarea relațiilor sociale la scara familiei asigură copilului o experiență ce se îmbogățește prin exercitarea influențelor mediului școlar și apoi macrosocial.

9.2.4. FUNCȚIA CULTURALĂ

Funcția culturală stă la baza procesului de educare a copiilor și de adaptare a lor la mediul ambiant.

Fiecare societate își are modelele sale culturale care funcționează ca un consens în comportament și în opinii. Familia reprezintă un asemenea depozit cultural de unde se transmit copiilor modelele culturale care le înlesnesc în bună parte inserarea lor în cultura societății și tot aici se pot produce mari transformări în atitudini, opinii, relații interpersonale. Familia este locul unde se învață ceea ce este admis de o anumită cultură, indicînd tînărului direcțiile ulterioare de dezvoltare. Comportarea tînărului în familia sa este impregnată de influențe culturale multiple, opinii, prejudecăți, anumite credințe, presupuneri, obiceiuri. Grupul familial aduce la nivelul său constrîngerile sociale.

Tînărul căsătorit ca și tînăra căsătorită aduc cu ei în noul cămin un număr de modele culturale ce provin din vechea lor familie. Acestea sînt zestrea lor culturală ce le permite să abordeze cu siguranță situații și relații noi.

Schimbarea ambianței culturale, impusă de marea migrație din perimetrul culturii rurale spre, sau în cultura urbană, determină o evoluție diferențiată a familiei, fie de menținere a vechilor tipare, fie de acceptare a noii realități culturale a orașului.

Unul din obiectivele politicii Partidului Comunist Român constă în ștergerea diferen-

Scanned with OKEN Scanner

ţelor esenţiale dintre sat şi oraş, urbanizarea avînd implicaţii foarte largi asupra componenţei familiei şi a valorilor ei fundamentale.

Construcţia de locuinţe, o consecinţă a bunăstării generale, a condus în mediul urban, ca şi în cel rural, din ţara noastră, la nuclearizarea familiei.

Ritmul de înaintare accelerată în construirea societăţii socialiste solicită maximal capacităţile de adaptare, determinînd apariţia unui proces de contopire a valorilor culturii urbane şi rurale. Urbanizarea determină însuşirea unui nou mod de viaţă cu noi mentalităţi, cu noi sisteme de valori, cu noi deprinderi, scheme şi reflexe, care nu s-au format pînă acum.

9.2.5. FUNCŢIA EDUCATIVĂ

Funcţia educativă se exercită pregnant atunci cînd apar copii în configuraţia familială. Mediul familial asigură copilului condiţii prielnice dezvoltării; satisfăcîndu-i trebuinţele sale afective şi protejîndu-l, îi dă sentimentul de siguranţă. Educaţia reprezintă lungul drum al umanizării fiinţei umane în prima fază a existenţei sale. Familia, fiind organizată intenţionat ca mediu educogen favorabil formării omului ca om, creează condiţiile necesare desfăşurării acestei acţiuni dirijate şi cu un vădit caracter intenţional.

În familie se stabilesc structuri relaţionale interindividuale concrete, care permit formarea unui anumit tip de personalitate, ce exprimă acordul şi acceptarea idealului uman propus de societatea socialistă. Se urmăreşte crearea unor individualităţi multilateral dezvoltate, care se vor afla în echilibru cu structurile moderne ale familiei, cu cele social-cultural externe. Subliniem în acest context importanţa însuşirii de către părinţi a unor metode educaţionale, fundamental deosebite de schema educaţională veche.

9.3. FAMILIA ÎŞI EDUCĂ MEMBRII SĂI

Educaţia, fiind o acţiune unitară cu scopul formării personalităţii umane în integralitatea ei, acţionează şi asupra adultului, acesta putînd să se transforme semnificativ odată intrat în contact cu sistemul interacţiunilor funcţionale reciproce din interiorul grupului familial.

9.3.1. EDUCAŢIA COPILULUI

Educaţia copilului reprezintă o coordonată principală a căsătoriei şi a familiei. Educaţia vlăstarului uman, în sînul familiei sale, se defineşte ca un sistem unitar de acţiuni şi de tehnici stabilite ştiinţific pentru pregătirea multilaterală a fiinţei umane în scopul integrării sale ulterioare depline şi plenare în contextul determinat şi structurat al colectivităţii noastre socialiste. Un obiectiv principal al acţiunii educative îl constituie *formarea personalităţii*. Atingerea acestuia se face treptat printr-un şir infinit de acţiuni care, delimitate numai didactic, converg spre unitate. Şi totuşi educaţia de bază a copilului a fost şi este încă uneori la discreţia părintelui, a intuiţiei, culturii, mentalităţii, bunei sale credinţe, reacţiilor lui instinctuale.

Părinţii, însă, trebuie să aibă conştiinţă educativă, care nu se rezumă numai la a dori făurirea unei personalităţi armonice şi deplin dezvoltate, ci înseamnă căutarea celor mai bune căi şi mijloace pentru formarea acestei personalităţi.

Un părinte selectează căile posibile de realizare a potenţialului copilului îşi controlează atitudinile şi comportamentele, acestea constituind fondul aprecierii ulterioare pe care o va face copilul. Îngrijirea afectuoasă răspunde necesităţii de securitate, constituind un factor de reglare a comportamentelor socio-afective ale copilului.

Pregătirea copilului şi a tînărului pentru descoperirea şi cunoaşterea adevărurilor ştiinţifice şi formarea capacităţii de a discerne adevărul de eroare se bazează pe spiritul de cercetare — explorînd şi valorificînd năzuinţa lui de cunoaştere, spiritul de cercetare şi de obiectivitate.

Scanned with OKEN Scanner

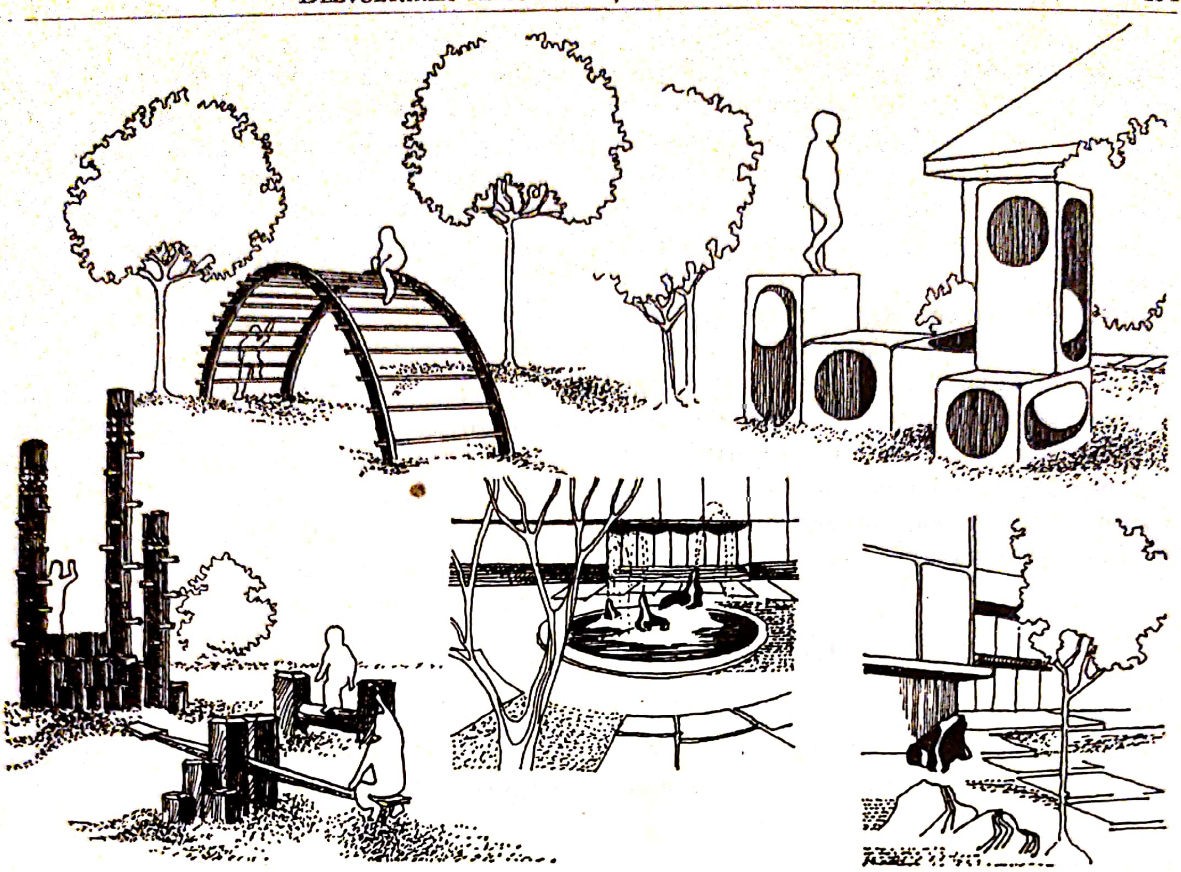


Fig. 9.1. Un copil trebuie să fie capabil în mijlocul spațiului amenajat pentru el să creeze o lume de fantezie, de pericole, de « nesiguranțe » la un grad în care el însuși să le poată rezolva.

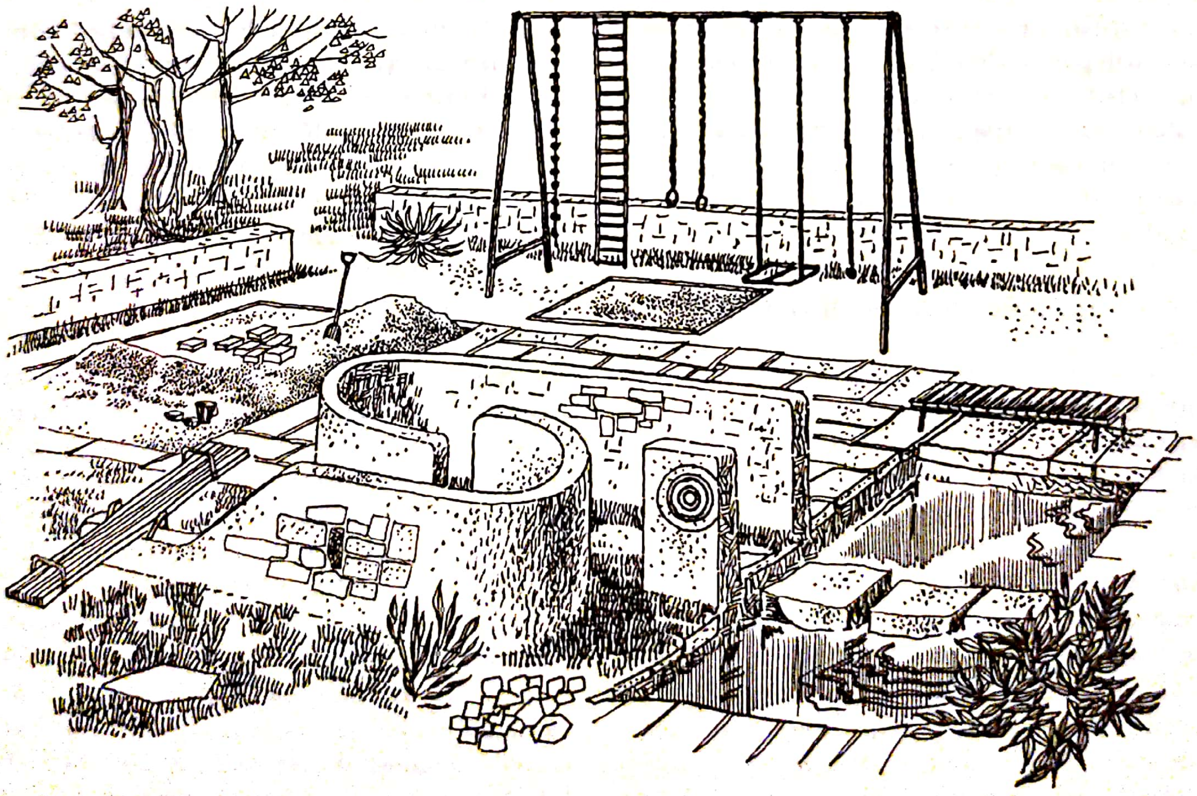


Fig. 9.2. Terenurile de joc pentru copiii mici se pot îmbina cu cele rezervate pentru copiii mai mari și chiar cu cele pentru adolescenți.

Scanned with OKEN Scanner

Familia, colaborînd cu şcoala, acţionează pentru atingerea acestui obiectiv, prin sensibilizarea treptată la valorile ştiinţei, prin dezvoltarea aspiraţiilor intelectuale. Copilul este condus spre cunoaşterea şi interpretarea naturii, a fenomenelor sociale, a valorilor culturale şi morale. Funcţia educativă a familiei are o determinare pedagogică, aplicîndu-se aici o parte din tehnicile şi metodele folosite şi experimentate în domeniul pedagogiei şcolare, şi o determinare psihologică. Părinţii ar trebui să cunoască datele psihologiei copilului şi ale psihologiei relaţionale (familia îşi întemeiază existenţa pe funcţii şi acte de relaţie).

Familia transmite primele cunoştinţe, ea fiind un mediu în care se învaţă limba maternă, se formează primele deprinderi de viaţă, primele sentimente sociale (de iubire faţă de persoanele din jur, de ataşament faţă de grupul familial), primele virtuţi (cinste, pudoare, sinceritate, sîrguinţă, spirit de ordine etc.).

Rolul familiei este deosebit de însemnat mai ales în primele faze ale copilăriei, în care factorul decisiv este mama, primul model de conduită pentru copil.

a. EDUCAŢIA INTELECTUALĂ ŞI ATEISTĂ

Dobîndirea de cunoştinţe este unul din modurile de adaptare cele mai importante ale copilului. Copilul se găseşte în mod natural stimulat funcţional spre cunoaştere, dezvoltarea sa înscriindu-se pe o linie evolutivă cu maximum de randament în condiţii de eficienţă optimă.

În mediul familial copilul dobîndeşte cunoştinţe nesistematizate. Dezvoltarea funcţiilor, ce favorizează cunoaşterea la copil este rapidă şi facilitează eforturile intelectuale. Dobîndirea cunoştinţelor este înlesnită de nestăvilita curiozitate în faţa mediului înconjurător pentru orice eveniment nou ivit. Interesul, ca o dispoziţie permanentă care determină îndreptarea şi fixarea atenţiei spre un fenomen, un obiect sau o persoană, menţine cîmpul atenţiei pregătit pentru realizarea educaţiei intelectuale. Menţinerea curiozităţii faţă de obiecte, persoane şi fenomene din mediul înconjurător, prin punerea în acţiune a tuturor resurselor copilului duce la formarea intereslor cognitive (de cunoaştere).

Familia este mediul prielnic ce asigură condiţii favorabile maturizării inteligenţei (însuşire generală a individului, care contribuie la formarea tuturor capacităţilor şi determină adaptarea cognitivă a acestuia la situaţii noi). Învăţarea este un proces de dobîndire a unor reacţii noi, bagajul achiziţionat ajungînd să se transfere în orice situaţie (pe baza unor structuri suple ce permit adaptarea la condiţii şi situaţii extrem de diferite). În faza preşcolarităţii familia răspunde singură tuturor « de ce? », apoi în perioada şcolarizării împarte cu şcoala sarcinile instrucţiei.

Concepţia ştiinţifică despre lume, reflex al conştiinţei, se bazează pe convingerile personale şi pe cultura asimilată ce reprezintă fundamentul atitudinii ateiste. Începutul acestui drum de formare a atitudinii ateiste se face în familie. Atitudinea părinţilor faţă de această latură a formării copilului joacă un rol de seamă. Misticismul şi bigotismul pot fi sădite cu uşurinţă în conştiinţa receptivă a copilului. Ulterior însă, contactul necondiţionat cu coordonatele concepţiei ştiinţifice despre lume poate provoca mari tulburări în dezvoltarea personalităţii adolescentului.

b. EDUCAŢIA MORALĂ

Reprezintă procesul de pregătire a copilului în vederea însuşirii normelor morale, formării convingerilor, sentimentelor şi atitudinilor morale. Scopul final este formarea conştiinţei morale în lumina idealului societăţii socialiste.

În familie se fac primii paşi în însuşirea normelor morale, formarea deprinderilor, învăţarea regulilor de conduită şi a normelor generale de convieţuire umană. Grupul familial, creuzet ce filtrează şi aduce la nivelul copilului sistemul valorilor şi normelor morale, îngăduie acestuia exersarea conduitei morale. De asemenea, aici se pun bazele sentimentelor morale, care sînt motorul acţiunilor morale. Părinţii pot impune, cu mult tact, exerciţii pentru formarea voinţei morale prin dezvoltarea spiritului de decizie şi de acţiune. Se cultivă treptat simţul dreptăţii, adevărul prezentîndu-se la nivelul înţelegerii copiilor, în nici un caz nu este denaturat sau camuflat.

Scanned with OKEN Scanner

Părinții sînt modelele morale, după care se reglează primele acțiuni în care copii se exersează pentru formarea deprinderilor morale. Toți adulții din grupul familial pot fi exemple de urmat în atingerea idealului și pentru formarea conștiinței morale.

c. EDUCAȚIA CIVICĂ

Cuprinde sistemul de măsuri și acțiuni pentru formarea unui cetățean. Familia pregătește copilul și tînărul să cultive relații de justiție și de echitate între oameni, cu devotament pentru societatea socialistă. Acum se pun bazele instrucțiunii și educației ideologico-politice în vederea formării conștiinței politice a membrilor tineri ai familiei.

Munca intensă de educare, în spiritul principiilor umanismului socialist, patriotismului, internaționalismului, îmbinării intereselor individuale cu cele obștești, se desfășoară în familie. Părinții au datoria de a promova la copil ascultarea, respectul, devotamentul, solidaritatea. Adulții nu au voie să se dărîme singuri în ochii copilului pierzîndu-și controlul și lăudîndu-se cu micile lor înșelăciuni, infracțiuni, eludări ale legii.

Amintim și faptul că se produc abateri de la regulile morale și civice. Delincvența juvenilă înglobează toate formele de abateri și infracțiuni, săvîrșite de multe ori de unul singur. Cel mai frecvent se înregistrează furtul, care se face de multe ori în sînul familiei. Atitudinea educativă adecvată se adoptă prin cunoașterea motivelor ce au provocat furtul. Familiile care sînt disperate de purtarea ,,rea" a copilului lor vor apela neîntîrziat la ajutorul instituțiilor specializate.

Important în acțiunea educațională este să nu se înrădăcineze o adevărată deprindere. Anchetînd copilul cu calm și cu blîndețe părinții trebuie să se străduiască să-l provoace să dezvăluie culpa. În acest moment i se explică fapta rea, pedeapsa căutîndu-se ca să nu fie prea aspră în raport cu gravitatea faptei (în caz contrar riscăm să se simtă nedreptățit).

Pregătirea cetățeanului se face pe drumul lung al cultivării simțului dreptății, al adevărului, părinții fiind un exemplu de disponibilitate proprie în folosul celorlalți.

d. EDUCAȚIA PRIN MUNCĂ ȘI PENTRU MUNCĂ

Se realizează prin organizarea vieții de familie astfel încît să se creeze copilului condițiile prielnice pentru deprinderea regulilor și ritmului de muncă. În primii ani ai vieții, copilul se obișnuiește cu condițiile muncii. În timpul preșcolarității, deprinde reguli și comportamente de muncă prin joc — locul de origine comun al muncii, al exprimării de sine, al oricărei activități constructive ordonate. Este esențial pentru copil să se joace, dar tot atît de necesar este ca și părinții să se joace cu el (astfel imprimă ritmuri constante, reguli, ordine).

Jocul este o cale de afirmare. La vîrsta grădiniței, copiii vor să ajute mamei la treabă, fiind gata să aibă mici îndeletniciri pentru a se face utili. Treptat, jocul este înlocuit, cînd începe școala, prin activitatea de învățătură, prin munca școlară. Jocul copilăresc se inspiră din modelele adulte, imitînd regulile și felul de acțiune al adulților. Activitatea școlară reprezintă pentru elev principala îndeletnicire și preocupare. În contextul familiei se creează ambianța ce stimulează interesele elevului și menține climatul favorabil desfășurării acestei preocupări fundamentale.

Munca școlarului reprezintă acea activitate care se desfășoară atît în mediul școlii cît și al familiei. În familie se pun bazele, se consolidează și se desăvîrșește conduita de muncă. Munca intelectuală este o parte semnificativă a activității școlarului, ea însă nu reprezintă singura fațetă a preocupărilor și activităților elevului. Principala componentă o constituie munca fizică.

Copilul trebuie să fie sprijinit, controlat și îndrumat oferindu-i-se securitate și certitudine în familia sa. De la început părinții vor încuraja copilul și îl vor ajuta să-și formeze deprinderi bune de muncă și de organizare a timpului. Mai tîrziu vor întreține condițiile care-i sînt favorabile și îi vor respecta și aprecia corespunzător munca.

Aprecierea muncii școlarului nu se realizează confundîndu-l cu notele sale, cu rezultatele

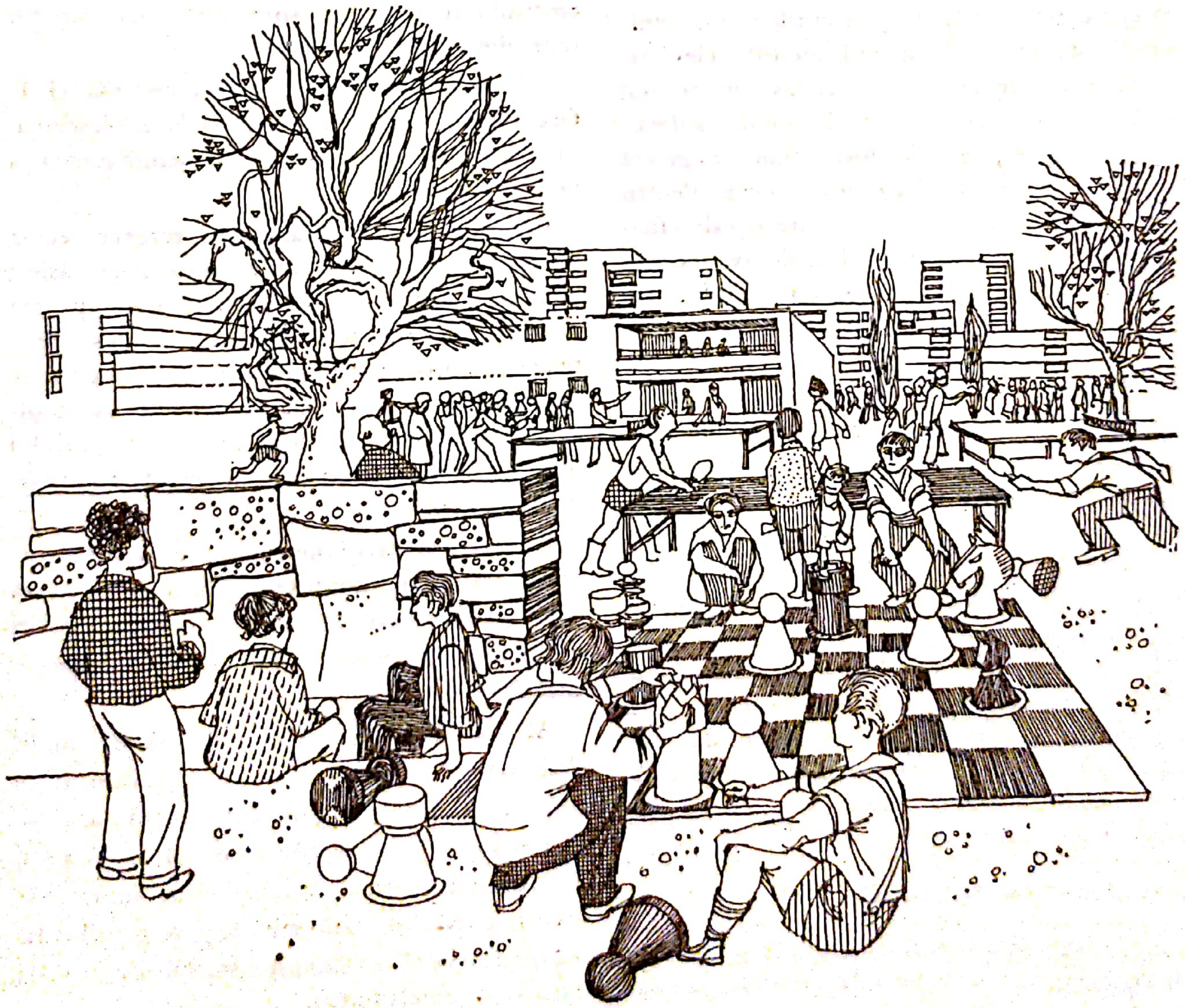
sale, ci făcînd copilul să înţeleagă că munceşte pentru el însuşi, învăţîndu-l să privească sarcinile şcolare ca cerinţe obiective. Familia iniţiază pe copil atît pentru muncă cît şi pentru folosirea timpului liber.

e. EDUCAŢIA FIZICĂ

Reprezintă în primul rînd grija pentru corp, dar îşi pune amprenta şi asupra vieţii spirituale. Exerciţiul fizic asigură prestanţă exterioară, dînd persoanei o notă de dezinvoltură. Membrii familiei pot practica împreună exerciţii de gimnastică şi anumite jocuri, transmiţînd copilului modelul păstrării îndelungate a unui corp frumos şi sănătos.

Copiii de toate vîrstele pot practica jocuri sportive diferite, care le provoacă o stare de exaltare, de emulaţie, în final dobîndindu-se un tonus vital refăcut. Participarea la jocurile sportive determină pe elev să se subordoneze şi să înveţe să acţioneze după reguli şi norme precise respectarea lor avînd o influenţă puternică asupra comportamentului şi personalităţii tinerilor (fig. 9.3—9.4).

Fig. 9.3. Terenurile virane dintre clădiri se pot amenaja ca spaţii de joc pentru copii. Valoarea unui teren de joc este reală atunci cînd jocul se poate desfăşura nestingherit în toate zonele, cînd copiii îşi pot da curs liber tendinţelor lor de mişcare şi cînd adulţii îşi găsesc odihnă, linişte şi destindere. Aceste condiţii sînt îndeplinite atunci cînd zonele de joc sînt bine delimitate şi amplasate raţional unele faţă de altele.



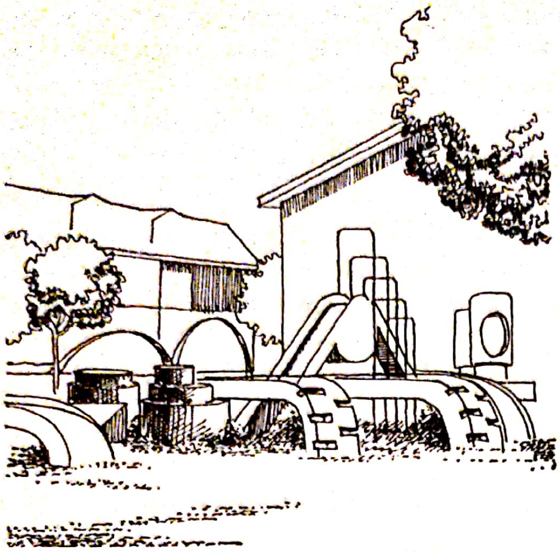


Fig. 9.4. Spaţiile verzi şi locurile libere, oricît de modeste, se pot adapta ca terenuri de joc, pentru a răspunde acestei nevoi sociale atît de stringente.

Practicarea sportului, a jocurilor şi a gimnasticii influenţează nivelul atenţiei elevilor, favorizează concentrarea nervoasă în timpul desfăşurării muncii intelectuale (gîndirea devenind mai ageră, reacţiile mai rapide), dezvoltă un spirit de camaraderie mai sincer. Pentru elevii mai timizi şi mai slabi este o cale eficientă de a depăşi situaţia lor dezavantajoasă faţă de ceilalţi, cîştigînd un teren psihologic favorabil dezvoltării lor armonioase.

f. EDUCAŢIA ARTISTICĂ

Este o componentă a educaţiei familiale ce pregăteşte copiii pentru primirea şi aprecierea valorilor artistice. Alături de şcoală, familia poate favoriza în mod natural cultura artistică. Operele de artă sînt « acumulatori spirituali » nepieritori, care contribuie la formarea gustului pentru frumos.

Lectura dirijată şi controlată, urmată de comentarii adecvate, vizitarea muzeelor şi a expoziţiilor, evidenţierea frumosului din natura înconjurătoare, vizionarea unor spectacole cu un înalt conţinut artistic sînt căi de realizare a educaţiei artistice.

g. EDUCAŢIA SEXUALĂ

Pregăteşte tinerii pentru dialogul permanent dintre cele două sexe, prin dăruirea fără rezerve a dragostei. Părinţii trebuie să urmărească cu atenţie ca în fiecare copil să se dezvolte trăsăturile specifice sexului.

Nu trebuie uitat însă că adolescentul în dezvoltarea sa normală îşi pune problema atitudinii faţă de primele manifestări ale erotismului. Tratarea diferenţială în conformitate cu sexul tînărului se impune. Există un fond comun ce ne permite să afirmăm că atît fetele cît şi băieţii au sentimentul de independenţă. Dacă acestuia i se adaugă fenomenul atracţiei dintre sexe, care se manifestă impetuos, se poate ajunge la situaţii dificile care îi pun atît pe părinţi cît şi pe tineri în faţa unor probleme greu de rezolvat.

A adopta o strategie represivă este un semn al neînţelegerii sufletului adolescentului. La tînăr dragostea devine fundalul dezvoltării unor forţe psihice latente şi alimentează capacitatea de dăruire, generozitate şi altruism. Îndrumarea erotismului tinerilor spre asemenea elanuri reprezintă o cale de urmat.

Educaţia sexuală este însă constantă şi se face treptat, de la naştere pînă la adolescenţă, urmărind evoluţia psihică şi sentimentală a fiecărui copil.

Educaţia sexuală, tratată cu rezerve secole întregi, este privită astăzi cu seriozitate, lăsînd la o parte prejudecăţile şi tabuurile. În ţara noastră anchete semnificative au descoperit tendinţa aproape generală a părinţilor de a se dezinteresa de preocupările sexuale ale copiilor, manifestînd o lipsă de înţelegere a rolului jucat de aceste probleme în dezvoltarea armonioasă a tinerilor.

Educaţia sexuală implică două aspecte: informaţia sexuală şi interpretarea ei în perspectiva afectivităţii, precum şi evaluarea funcţiei sexuale prin prisma personală, morală şi socială.

Această instruire va fi condusă cu multă delicateţe şi decenţă. Făcîndu-se progresiv, se integrează elemente ştiinţifice şi implică aspectul moral. Întrebările încep să apară pe la 3 ani şi ele primesc răspunsuri în limita înţelegerii copilului, fără minciuni sau eschivări. Răspunsurile să fie clare, scurte, fără ascunzişuri, fără a stîrni nelămuriri.

A doua mare problemă este explicarea naşterii — care se face cu sinceritate şi cu grija respectării adevărului. Aceste două porniri de curiozitate, dacă au fost satisfăcute, se sting.

Preadolescenţilor li se pot da răspunsuri complete, claritatea formulării şi a termenilor păstrîndu-se. La această vîrstă reîncepe să apară şi să crească curiozitatea pentru problemele sexuale (această stare fiind naturală, datorită evoluţiei fiziologice a puberului).

Dialogul dintre părinţi şi copii determină calitatea acceptării informaţiei sexuale cu implicaţiile ei în comportamentul moral. Părinţii trebuie să fie animaţi de dorinţa constantă de a da un sprijin pentru învingerea dificultăţilor şi incertitudinilor, să fie disponibili pentru discuţii (răbdători şi cu bunăvoinţă pentru mărturisirile copiilor), să poată intui starea de spirit a copilului şi să permită acordarea încrederii.

Un bun climat de familie permite o dezvoltare afectivă normală determinîndu-i pe tineri să înţeleagă totalitatea implicaţiilor pe care le presupune dragostea. Este esenţial ca părinţii să formeze la timp concepţia despre sexualitate într-o perspectivă largă şi nobilă, pentru că tinerii au nevoie de un ideal la care să poată aspira, înţelegînd sexualitatea nu numai pe plan intelectual şi afectiv, dar şi pe plan moral. Amintim că nu este de prisos nici punerea în gardă faţă de unele primejdii care pîndesc pe copii şi pe adolescenţi.

Situînd sexualitatea în planul iubirii şi pregătind pe tineri pentru căsătorie, privită ca o contopire a două personalităţi, părinţii se situează pe coordonatele unei educaţii adecvate, care se concretizează într-un psihic echilibrat. Prin toate acţiunile pe care le desfăşoară, prin vorbe, gesturi, sugerînd sau impunînd idealuri, părinţii iniţiază copiii pentru viaţă şi asigură contactul cu societatea.

9.3.2. EDUCAŢIA ADULŢILOR ŞI AUTOEDUCAREA PĂRINŢILOR

Întemeierea familiei, fiind un eveniment de o importanţă deosebită, presupune reorganizarea vieţii celor doi parteneri. Tînăra pereche îşi alcătuieşte de acum înainte programele de viaţă după cerinţe, interese, necesităţi ce sînt altele decît în viaţa de celibatar, organizîndu-şi existenţa pe coordonate noi.

În pragul preluării rolurilor « mamă » şi « tată ». Cuplul devine familie odată cu naşterea primului copil. Devenind părinţi, pot avea amîndoi faţă de copil o atitudine de acceptare sau inacceptare, exprimată diferit sau asemănător. Părinţii pot avea însă şi atitudini opuse, ceea ce determină un anume mod de organizare al vieţii copilului.

Semnificativă pentru societatea noastră socialistă este evoluţia statutului femeii, care a provocat schimbări în tabloul tradiţional al familiei. Femeia-mamă şi-a îmbogăţit universul său social şi spiritual prin contactul cu multiplele solicitări externe, care i-au generat interese noi şi au făcut-o să descopere valori noi. Paternitatea şi maternitatea se manifestă în forme noi, caracterizate printr-o mare alternanţă şi diviziune a sarcinilor (îndeletniciri tradiţional feminine în gospodărie sînt preluate de tată).

Participînd la deciziile importante ale familiei, soţia nu răpeşte din timpul dedicat maternităţii, iar tatăl nu se va simţi jignit cînd va hrăni copilul cu biberonul. Desigur, proaspătul părinte va întîmpina dificultăţile unui început, cînd va fi nevoit să împace imaginile părinteşti, tradiţional elaborate, cu imaginea nouă a rolului de părinte în formele generate de conjunctura familială din societatea socialistă.

În multe cazuri, tineretul se « iniţiază » în meseria de părinte acţionînd după modele profund anacronice în raport cu structura familiei actuale. Momentele de început ale paternităţii determină o criză care obligă la o atitudine fermă (mulţi tineri încep să-şi joace rolul imitînd modelele părinţilor, scoase din lada cu amintiri a copilăriei, contînd pe reciprocitatea reacţiilor, pe izbînda propriilor părinţi, dar cu o undă de « altceva ar trebui făcut »).

Dar imaginile vechi nu îi ajută pe tineri în găsirea soluţiilor la situaţiile lor concrete. Vine timpul cînd aceste roluri cer să fie regîndite, reinventate. Deosebit de primejdioasă este situaţia în care se manifestă nesiguranţa şi nehotărîrea părinţilor în îndeplinirea rolu-

rilor, incertitudine pe care copiii o resimt imediat.

Mama se contopește cu copilul său, reprezentînd pentru acesta garanția siguranței, fiind mulți ani centrul său de referință. De mamă depinde calitatea « instalării » lui în existență. Mama constituie prima legătură cu lumea, determinînd astfel caracterul viitoarelor relații stabilite de copil cu lumea exterioară.

Pentru copilul care crește, tatăl devine treptat un personaj consistent în viața sa, foarte interesant și atrăgător. Prezența sa fizică poate fi limitată, dar copilul cunoaște treptat că siguranța zilnică a sa și a familiei provine și din munca acestuia. Copilul este impresionat de prestanța și forța fizică a tatălui, în ochii lui apare drept autoritate supremă, deși « politica familiei » este stabilită de comun acord de ambii părinți.

Părinții sînt modele pentru copiii lor. Mama inițiază pe copil, ea fiind prima autoritate cu care el se confruntă. Personalitatea maternă contribuie la determinarea elementelor statornice din comportamentul copilului și se leagă de deprinderile, de achizițiile, de structura sa fundamentală. Mama îi învață pe copii ce reprezintă femeia, și reprezintă imaginea fundamentală a feminității.

Prin feminitatea sa îi ajută pe copii să ia cunoștință de sexul lor. Prin atitudinea ei fata învață cum se iubește soțul și cum se manifestă iubirea pentru copii, înțelege și prețuiește propria condiție de femeie. Mama este un exemplu, cu valoare de model ideal, către care se îndreaptă fetița din zorii feminității ei pînă la maturitate.

Băiatul se identifică în mod natural cu tatăl. El va adopta comportamentele bărbătești cu care mama urmează să se obișnuiască. Tatăl este pentru fetiță un personaj ce determină mult dezvoltarea ei afectivă, constituind o imagine anticipată a bărbatului iubit; în ochii fiului, el este omul pe care vrea să-l urmeze, luîndu-l exemplu și model. Tatăl trebuie să se străduiască să reprezinte o umanitate exemplară, dar accesibilă, avînd pentru copiii săi o valoare de exemplu în rolul său de soț și de părinte.

Există însă și familii în care apar deseori neînțelegeri între părinți, dezacorduri latente sau manifeste care rănesc dureros pe copil. Este bine să reamintim că toate conflictele dintre părinți provoacă copiilor tulburări afective serioase. Resimțind profund neînțelegerile lor, reacționează puternic și imediat (vizibil sau ascunzînd) la cea mai mică încordare, la primul semnal al conflictului. Antagonismele din familie determină incertitudine, subminînd la copil siguranța și sentimentul securității.

9.4. FAMILIA – LOCUL UNDE SE ZĂMISLEȘTE PERSONALITATEA COPILULUI

Familia ca unitate fundamentală care stă la baza lungii istorii a umanității asigură cele mai bune condiții pentru zămislirea copilului, dezvoltarea și, educația lui armonioasă. Aici i se oferă protecția și securitatea care îi permit dezvoltarea într-un climat propice conturării și întregirii viitoarei sale personalități.

Cunoașterea copilului oferă părinților nu numai calea înțelegerii rolului familiei în formarea personalității acestuia, dar și modalitățile prin care ei pot influența structura personalității acestuia. Copilăria — perioadă fundamentală a vieții — determină substanțial traiectoria și modul dezvoltării viitoare, conturîndu-se încă de acum liniile directoare ale evoluției ulterioare. Familia poate acționa în așa fel încît inconștient sau conștient să susțină sau să împiedice maturizarea și învățarea (de orice natură și în orice cîmp al cunoașterii și al acțiunii). Copilul în dezvoltarea sa urmează anumite structuri stabilite genetic (la nașterea sa este deja un moștenitor al zestrei ereditare a cuplului parental) sau este influențat de schemele sociale și culturale ale familiei sale. Psihologia genetică furnizează date privind particularitățile dezvoltării, iar acestora li se adaugă informațiile modelelor tradiționale existente în orice cultură; ele permit compararea

între ceea ce este şi ceea ce se aşteaptă de la copilul — fiinţă unicat. Fiecare părinte poate să aprecieze o dezvoltare normală, să constate o dereglare sau o abatere.

9.4.1. COPILĂRIA ESTE FUNDAMENTALĂ PENTRU ÎNTREAGA VIAŢĂ

În această etapă a vieţii se pun bazele diferitelor trăsături fizice şi psihice ale fiinţei umane. Modelarea atitudinii faţă de sexul opus şi modul în care urmează să se integreze în viaţa de familie sînt determinate de natura relaţiilor dintre părinţi, de tonusul său emoţional. Relaţiile interpersonale nefavorabile, mai ales cu mama, îşi pun amprenta în mod definitoriu, nervozitatea mamei şi existenţa unei tensiuni continue ducînd la o proastă integrare personală şi socială a copilului. De asemenea, privaţiunea emoţională, prin separarea timpurie (definitivă sau temporară) de mamă va provoca tulburări ulterioare ale personalităţii.

Stilul, metodele şi tehnicile folosite de familie în educarea copiilor favorizează sau defavorizează dezvoltarea ulterioară; de exemplu, copii învăţaţi cu simţul responsabilităţii ajung la o condiţionare pozitivă constantă a trăsăturilor personalităţii în condiţiile existenţei sociale din afara mediului familial.

Deşi modelele copilăriei mici au o persistenţă semnificativă trebuie menţionat totuşi că prin schimbarea condiţiilor ce susţin formarea şi dezvoltarea modelelor pot fi provocate schimbări fundamentale în structura personalităţii. Această schimbare trebuie însă să se înscrie perfect structurii copilului, familia organizînd suportul acestei prefaceri.

9.4.2. DEZVOLTAREA UMANĂ ÎNSEAMNĂ MATURIZARE ŞI ÎNVĂŢARE

Învăţarea este o dezvoltare a individului prin exerciţii şi eforturi. Anumite modele urmează să se dezvolte prin învăţare, dar pot suferi o puternică influenţă şi din partea culturii (influenţele nefavorabile pot întîrzia dezvoltarea individului). Învăţarea constituie un izvor principal al diferenţierii dintre indivizi, variaţiile fiind posibile în condiţiile în care interesele, atitudinile fiecăruia sînt atît de deosebite.

În fiecare etapă a dezvoltării, gradul de maturizare determină şi dă specificitate învăţăturii. Părinţii însă nu realizează întotdeauna acest fapt, motiv pentru care încearcă de pildă să înveţe un copil să citească înainte ca acesta să vocalizeze spontan. Pe această cale se poate obţine cu siguranţă diminuarea ulterioară a gustului pentru lectură. Tot atît de nocivă este subestimarea şi desconsiderarea îndemînărilor ce le au copiii la un moment dat. Pe această cale, nelăsîndu-l să aibă activităţi pe măsura posibilităţilor şi intereselor sale se limitează şi se îngrădeşte copilul ajuns la o anumită vîrstă (se frînează în mod frecvent dezvoltarea prin greşita apreciere a potenţialului copilului).

Dacă copilul are o înclinaţie puternică pentru o anumită activitate, se modifică mult suportul maturizării şi învăţăturii, permiţîndu-i să-şi însuşească chiar acţiuni specifice altei vîrste. Caracterizarea generală pentru fiecare grupă de vîrstă poate servi drept ghid în momentul în care părinţii raportează portretul propriului copil la modelul care inventariază trăsăturile pe care trebuie să le aibă pentru a se încadra în limitele medii ale reacţiilor, atitudinilor.

De exemplu determinarea începerii cititului este o operaţie delicată care nu începe cu precizie de la o anumită vîrstă (în principiu se recomandă să coincidă cu şcolarizarea). Dar cu ce carte va începe lectura din timpul liber? Desigur ne interesează ilustraţia ei (să fie evocatoare), să aibă literele frumoase, vocabularul accesibil, iar conţinutul legat de subiecte ce pot stîrni reacţii pozitive la copil (cu eroi, întîmplări şi obiecte familiare, în care să apară părinţi, copii, jucării, animale, prieteni, mobile, case).

9.4.3. DEZVOLTAREA URMEAZĂ UN MODEL DEFINIT ŞI PREDICTIBIL

Copilul legat mult timp de mama sa se dezvoltă ca o persoană, deosebită mult de alţii,

Scanned with OKEN Scanner

dar care se aseamănă mult cu cei de o vîrstă cu el. Modelul grupei sale de vîrstă este un continuu în care se produc schimbări uneori lente, alteori rapide, cu implicații pe coordonate fizice și psihice. El ne sugerează tendința și ne înfățișează felul în care se corelează dezvoltarea fizică, mentală, socială și emoțională.

Dacă luăm cazul unui copil hiperprotejat de mamă și păzit de ea cu mare vigilență împotriva pericolelor fizice, trebuie să ne așteptăm sigur la dificultăți ce vor apărea neintîrziat în dezvoltarea socială și emoțională. Copilul care în permanență, și pe căi diferite, este forțat să mănînce va ajunge să aibă nu numai o atitudine de respingere a hranei ci va înregistra mai tîrziu carențe în planul emoțional. Copilul cu remarcabile aptitudini artistice poate fi exclus uneori din comunitatea vîrstei lui; la fel și copilul cu vădite înclinații pentru literatură. Cu un asemenea regim de viață din care se exclud sistematic alte activități, care creează condiții pentru dezvoltarea plenară, părinții pot avea un rezultat nefast. Într-un viitor mai apropiat sau mai îndepărtat va apărea un om ce va avea carențe în planul dezvoltării sociale sau emoționale irecuperabile în timpul ireversibil consumat într-o ambianță unilateral stimulatoare.

Particularitățile psihice și fizice de vîrstă ne semnalizează valorile medii la care se pot aștepta părinții, pregătindu-se însă să remarce modificările datorate dezvoltării. În acest mod se dozează așteptările părinților față de copii pentru a nu avea pretenții ce depășesc posibilitățile copilului (în asemenea condiții apare sentimentul inadecvării, copilul realizînd că se află constant sub nivelul cerințelor impuse de adult), dar nici nu este indicat să se plaseze sub nivelul posibilităților copilului (ușurința sarcinilor impuse nu-l angajează pentru autodepășire continuă).

9.5. ETAPELE DEZVOLTĂRII FIINȚEI UMANE DE LA NAȘTERE PÎNĂ LA VÎRSTA MAJORATULUI

De la primul strigăt cu care își anunță venirea pe lume pînă la intrarea la școală, copilul parcurge lungul drum al preșcolarității, conturîndu-se treptat ca o structură unitară cu trăsături de personalitate semnificative.

9.5.1. DE LA VENIREA PE LUME PÎNĂ LA 2 ANI

Copilăria preșcolarului este plină de peripeții emoționante și tulburătoare. El explorează lumea la început cu ochii. Punînd apoi mîna pe jucării și obiecte va simți consistența, soliditatea și va învăța dimensiunile lucrurilor din mediul înconjurător.

Din acest motiv, gama mare de jucării și obiecte ce i se oferă trebuie să-i preocupe pe tinerii părinți. Obiectele ce urmează să-i fie prezentate se aleg cu o grijă deosebită. Se acordă mare atenție formelor (fără colțuri, fără asperități care pot răni), dimensiunilor (obiectele să poată fi apucate și manevrate), culorilor (să i se ofere toată gama coloristică, în tonuri calme și calde), sonorității (să fie jucării și obiecte care produc sunete muzicale și armonioase, dar și obiecte și jucării care nu atrag atenția).

La 12 luni poate să se țină drept. Preferînd mersul, încetează să se mai tîrască. Poate mînca și singur, mai întîi cu mîna apoi cu lingurița. Cercetează obiectele, dar se joacă cu ele. Mînuind în permanență cîte ceva învață să apuce, dar să și lase.

Ieșind la plimbare descoperă că există « înăuntru » și « afară ». În casă prinde noțiunile « sus », « jos », tot aici există « dedesubtul » patului sau și « deasupra » dulapului unde pot fi lucruri minunate. Printr-o mișcare neîncetată (se tîrăște, merge, aleargă, țopăie) construiește sensuri exacte pentru « aici » și « acolo ».

Acum familia sădește în copil sentimentul de siguranță și îl inițiază pentru viață. Copilul trebuie să deprindă să trăiască și să acționeze în mod adecvat. Familia mijlocește și facili-

tează relaţia copilului cu lumea, permiţînd acestei lumi să ajungă pînă la el, oferindu-i în permanenţă o varietate mare de contacte demne de explorat.

Vocabularul se asimilează în etape lente în primul an de viaţă, fiind precedat de forme de comunicare ce pregătesc limbajul (ţipătul, gînguritul — de la care urmează să se dezvolte vorbirea). La 6 luni spune ma-ma, dar este numai gîngureala dulce a celui ce se joacă cu sunetele. Numai spre 2 ani poate să înţeleagă corect ceea ce i se comunică, obţinîndu-se un răspuns adecvat la comenzi simple, ca de exemplu: « pune linguriţa în cană ».

Învaţă să pronunţe cuvintele, dar la început apar greşeli (omite silabe, litere sau chiar cuvinte). Copiii pot pronunţa la început cuvinte cu aceste mici greşeli, *dar părinţii niciodată* căci dacă părinţii vorbesc în limbajul copiilor atunci se consolidează un model greşit de pronunţare, copilul reproducînd cuvintele pronunţate de aceştia.

Pentru micuţul nostru cuvîntul funcţionează ca o etichetă pentru obiectele, persoanele, acţiunile din mediul apropiat lui. Numărul cuvintelor (ce îngrijorează pe unii părinţi sau este mîndria altora) variază la 2 ani între 10 şi 126. Adesea fetele ştiu mai multe cuvinte decît băieţii. Deşi copiii încep să le alăture în propoziţii, se mai folosesc în continuare de gesturi pentru comunicare.

Numărul de cuvinte achiziţionate de copil reflectă în bună măsură cantitatea situaţiilor oferite de părinţi, situaţii ce au prilejuit contactul cu obiectul sau acţiunile şi denumirile acestora.

Este important de ştiut că părinţii pot ajuta în mod efectiv la însuşirea conştientă şi corectă a vocabularului.

Copilul creşte în lumea obiectelor şi în lumea persoanelor. La început ele aproape fuzionează, dar, treptat, pe măsura adaptării, se vor diferenţia. Copilului îi place din ce în ce mai mult lumea persoanelor, începînd acum ucenicia relaţiilor interpersonale. La un an este încîntat să aibă public, este adesea centrul cercului familial şi este mare culegător de aplauze.

Începe să se arate ca un copil simpatic, dar poate fi şi un anxios, un tăcut care dă semne de gelozie. Îi urmăreşte pe adulţi, pentru a vedea ce fac ei. Dar numai mama îl interesează realmente (suferă cînd ea este supărată).

Sociabilitatea este o componentă importantă a dezvoltării copilului. Activitatea de după amiază, cînd sînt acasă toţi membrii familiei, ni-l arată ca amator de societate, lectură şi muzică.

Tatăl este marele favorit, dar în prezenţa altor persoane o reclamă cu asiduitate pe mamă.

Poate ajuta în casă avînd mici îndeletniciri.

Semnalăm ca simptomatică pentru această etapă o reacţie violentă a copilului la exigenţele din casă, în timp ce afară se impune cu blîndeţe. Fenomenul este trecător, iar mamele trebuie să dea dovadă de multă răbdare.

Ajuns la 2 ani îi place să alerge, a înregistrat un progres semnificativ în mişcări.

Făcînd adevărate curse în întreaga locuinţă este necesar să-i eliberăm spaţiul şi să luăm din calea lui scaunele şi alte mici obiecte ce-l pot împiedica. În aer liber se simte excelent şi zburdălnicia lui nu mai are margini.

Este indicat ca părinţii să nu formuleze restricţii nejustificate care să frîneze dezvoltarea armonioasă a copilului.

Se joacă singur, deocamdată nu înţelege şi nu are nevoie de grupul de copii, mai are de învăţat în mod individual. Poate umple şi goli la nesfîrşit o găleţică sau o formă cu nisip (sau mai atrăgător cu apă). Poate repara totul în jurul lui, poate construi turnuri şi castele din cuburi. Preferă jucăriile care se mişcă. Îi place să iasă din curte sau din casă în mici plimbări şi cu această ocazie atinge obiectele noi întîlnite în drum fără a « înţelege » că nu este voie să atingă un automobil parcat, plin de praf.

Mişcările ce le face sînt mai delicate. Fineţea este dobîndită prin execuţii îndelungate de montare şi demontare a tuturor obiectelor. Această nouă « pasiune » poate să-i ducă la disperare pe unii părinţi, dar curiozitatea naturală a copilului trebuie să fie întreţinută şi nicidecum frînată.

Copilului i se pot procura acele jucării ce dau răspunsuri marii sale curiozităţi. Jocurile simple de construit (cu şuruburi, cu cuburi, combino, « Micul arhitect ») satisfac curiozitatea copilului « salvînd » obiectele din casă de « pericolul » intereselor lui manifestate pentru dezlegarea misterelor din interiorul lucrurilor.

Automobilele, trenurile au o primă epocă de glorie.

Activitățile culturale și creatoare. Îi plac cărțile cu imagini simple, care au culori vii, îi place să vorbească despre imagini, îi place să fie întrebat și să răspundă, îi plac poveștile spuse în limbajul său simplificat (dar nu deformat). Utilizează personaje și situații pe care le cunoaște pentru a concretiza povestirile ce le cunoaște. Muzica declanșează la el atitudini ritmice, cîntă adesea spontan pasaje din melodii frecvent auzite. Ascultă cu plăcere discuri.

Dezvoltînd creativitatea copilului, cultivarea și educarea lui prin artă duce la dezvoltarea personalității. Părinții trebuie să ajute copilul să ajungă la o reprezentare originală a lumii.

9.5.2. TÎNĂRA MAMĂ

Își consolidează concepția despre valorile sale, reconciliind diferențele dintre concepțiile ei și ale soțului, redimensionînd relațiile dintre ea și prieteni. Acceptă și se pliază noilor cerințe și presiuni la care o obligă situația de tînără mamă.

Învață cum să se îngrijească de copilul său cu competență, cum să-l alimenteze, să-l spele, să-l mențină sănătos, cum să anticipeze și să recunoască trebuințele copilului. Stabilește și menține obiceiuri sănătoase pentru tînăra familie învățînd să aleagă, să pregătească și să servească mîncarea, reorganizează obișnuințele familiei pentru a le pune de acord cu necesitățile schimbătoare ale copilului în creștere.

Asigură condiții pentru dezvoltarea armonioasă a copilului (ameliorează condițiile fizice în limitele resurselor familiei, asigură varietatea plenară a experiențelor de explorare, mînuire și învățare pentru cei mici), învață să se bucure și să încurajeze din inimă dezvoltarea și progresul copilului, acceptînd copilul pentru el însuși.

Împarte responsabilitățile de părinte cu soțul, fiind conștientă de importanța bunelor relații dintre tată și copil, încurajînd chiar de la început participarea tînărului tată la îngrijirea copilului.

Restabilește căile de existență a cuplului ce are valori unice în tot timpul copilăriei primului născut și determină menținerea bucuriilor de a fi soție în aspectele emoționale, intelectuale, de destindere ale vieții tinerei familii.

9.5.3. TÎNĂRUL TATĂ

Reconciliază și el concepțiile privind noul rol de părinte și învață ce îi este necesar și esențial pentru îngrijirea copilului. Se informează în privința dezvoltării acestuia pentru a înțelege ceea ce este normal și pentru a putea aprecia cît mai corect stadiul dezvoltării și încurajează formarea deplină a copilului.

Tînărul se conformează acum unui regim nou, al tinerei familii, substanțial deosebit de cel anterior, căutînd să mențină o tovărășie mutuală, satisfăcătoare cu soția sa.

Devenind un «om de familie» în cel mai deplin sens, găsește satisfacții în activitatea familială, cooperează cu soția și copilul, inițiază situații și experiențe noi pentru aceștia în vederea lărgirii orizontului și îmbogățirii vieții comune.

9.5.4. DE LA 2 ANI LA 4 ANI (PREȘCOLARUL MIJLOCIU)

Se dezvoltă, ajungînd un spirit fantezist, dornic de cîmpuri de expresie personală. Este un mare vorbăreț, comentează cu asiduitate faptele sale și ale altora.

Pe această cale face exerciții de folosire a cuvintelor, se joacă cu ele, inventează altele noi. Încearcă să epuizeze toate posibilitățile verbale, avînd o mare imaginație. Ajunge să vorbească în fraze suple, mai complicate.

Între 2 — 4 ani copilul se dezvoltă astfel încît putem vedea următoarea imagine:

Este foarte mobil. Poate sta liniștit, dar este și zgomotos. Este calm, autoritar, calin, imperios, sugestibil, independent, sociabil, sportiv, artist, practic, capricios, cooperativ, indiferent, curios, comic, dogmatic, dotat cu spirit de competiție.

Acum înregistrează un progres sensibil în relațiile personale și în comunicarea socială. Face achiziții culturale rapide, începe să înțeleagă că face parte dintr-un grup, unde mama

este « tribunalul suprem ». Îi place să imite conduita adulţilor şi ascultă explicaţiile acestora.

Se antrenează cu vervă în comunicarea cu adulţii, care devine din ce în ce mai densă şi cu un conţinut ce se îmbogăţeşte foarte rapid.

În setea lui de aventură şi descoperiri copilul pune întrebări ce nu se termină niciodată. Părinţii însă trebuie să accepte setea de înţelegere şi să dea acestuia răspunsurile pe care le aşteaptă, nu glume sau refuzuri ci lămuriri întemeiate pe un efort continuu de iniţiere pentru viaţa reală.

Preferă copiii şi începe să cultive jocurile cu mai mulţi parteneri apropiaţi vîrstei lui. Apreciază în mod deosebit excursiile şi momentele plăcute petrecute cu tatăl (sîmbăta şi duminica sînt zilele importante ale săptămînii).

Cuburile sînt materiale îndrăgite, cu care face construcţii mari şi complicate, combinaţii pline de imaginaţie, de forme şi culori diferite, care ajung să reprezinte cele mai năstruşnice alcătuiri, pe care adultul de multe ori nu şi le poate închipui. Este mîndru de lucrul său, iar demolarea construcţiei, amplasate de multe ori în mijlocul camerei, atrage proteste vii din partea micului constructor.

Îi place să i se citească, micile poezii îl distrează (poezia are efect deosebit asupra lui prin rimă şi ritm). Se interesează de alfabet şi de cărţile instructive (cu păsări, animale, plante, peşti, cărţi ce descriu peisajele din alte ţări, cu altă climă, alte obiceiuri). Îi place să cînte în grup, compune cîntece în joacă, manifestă interes pentru instrumente (poate chiar exersa la unele dintre ele), are ritmicitate spontană.

În privinţa desenului ţine creionul ca un adult, este minuţios şi răbdător pentru a termina o pictură. Imaginaţia sa deosebit de activă îl face să treacă rapid de la o idee la alta, obiectele desenate sînt cu detalii, iar cele importante pentru el au o tuşă mai groasă. Nu sesizează raporturile între dimensiuni, în spaţiu. Poate desena litere (de tipar).

Părinţii sînt persoanele care creează un mediu ce favorizează eforturile de creaţie şi descoperire, facilitînd exprimarea plastică a copilului. Creioanele colorate, acuarelele, hîrtiile nu sînt niciodată « stricate » sau « irosite ». Ele ajută la dezvoltarea personalităţii copilului.

9.5.5. DE LA 4 ANI LA VÎRSTA ÎNCEPERII ŞCOLII (PREŞCOLARUL MARE)

Copilul încearcă acum să mărească aria contactelor sociale, găsindu-şi drumul aprecierii şi valorificării abilităţilor sale, prin compararea cu alţii de aceeaşi vîrstă. Părinţii care hiperprotejează copilul (de teama accidentelor sau îndemnîndu-i să fie « atenţi » în faţa obstacolelor mediului) nu creează ocazii prin care acesta să poată dobîndi deprinderi şi priceperi de a depăşi greutăţile întîlnite.

În asemenea cazuri copilul devine stîngaci faţă de semenii de vîrsta lui. Ajunge să nu se poată juca cu ei, conturîndu-se treptat ca un copil timid, dobîndind chiar diferite complexe.

Tulburările inconştiente ale personalităţii care dereglează conduita unui copil se datorează, în bună măsură, dezechilibrului vieţii de familie şi a dezacordului dintre părinţi. Pot fi întîlnite, mai ales, următoarele situaţii: « complexul Oedip » (atracţie foarte puternică a unui copil faţă de părintele de sex opus) « complexul Cain » (invidie faţă de fraţi şi surori), « complexul de frustrare » (senzaţia de a fi lipsit de iubire, mai ales părintească), « complexul de inferioritate ».

În opoziţie cu situaţia prezentată, deprinderile achiziţionate temeinic îi conferă independenţa în acţiune şi opinii.

Vorbirea sa se maturizează. El răspunde la întrebările adultului concis, clar, complet.

Achiziţionează vocabularul culorilor, al timpului (iarnă, vară, dimineaţă, seară), al numerelor, al banilor. Poate folosi ca un mic papagal cuvinte din argou. Părinţii trebuie să interzică categoric şi de la început folosirea acestora, explicînd că nu este potrivit un asemenea limbaj.

La 6 ani face însă greşeli gramaticale. Este evidentă acum corelaţia dintre greşelile gramaticale ale părinţilor şi cele ale copiilor.

Părinţii trebuie să acorde mare atenţie *tulburărilor de vorbire: sisiiala* (cînd se schimbă dentiţia pot apărea incorectitudini în pronunţare, ce pot deveni obişnuinţe, dacă nu se remediază imediat, cu ajutorul logopedului), *vorbirea neclară* (fie din cauza inactivităţii bu-

zelor sau a limbii, fie din timiditate sau din dorința de a spune repede lucrurile importante pentru el), *bîlbîiala* (repetarea unor sunete, silabe, cuvinte din cauza tensiunilor nervoase emoționale).

Părinții nu trebuie să uite că remedierea acestor abateri de la vorbirea corectă cu cît este făcută mai rapid cu atît are șanse mai mari de corectare.

Odată constatate aceste tulburări, se impun de urgență consultarea serviciilor logopedice (de pe lîngă policlinicile de copii) și urmărirea consecventă a exercițiilor de corectare. O asemenea atitudine a părinților este deosebit de favorabilă copilului, ajutîndu-l astfel să se dezvolte normal, contribuind în special la eliminarea unor importante surse ale complexului de inferioritate.

Acum copilul trebuie să fie ajutat și îndrumat pentru însușirea temeinică a vorbirii curente și coerente. Vorbirea sprijină activ și decisiv socializarea sa, el fiind acceptat pe această cale nu numai de tovarășii săi de joacă ci și de adulții cu care intră în contact.

Abaterile de la vorbirea corectă sînt foarte puțin amuzante pentru cei care suferă de ele, fiind însoțite, de obicei, de o stîngăcie evidentă a gesturilor. Este esențial în acest caz să se evite ironizarea, iar climatul creat în jurul copilului să redea simpatia și încrederea.

Viața afectivă este foarte bogată. Emoțiile devin mai intense și se manifestă la această vîrstă prin dispoziții schimbătoare, frică intensă, explozii neraționale ale geloziei, iubire puternică. Pentru mulți părinți exploziile acestea constituie o sursă de supărare, de iritare, iar pentru ceilalți adulți din preajmă sînt neplăcute, încît îl evită.

Ne vom ocupa în continuare de cîteva din fenomenele mai des întîlnite și care reclamă o atitudine conștientă din partea părinților pentru a putea aplica un « tratament » adecvat.

Frica. Dezvoltîndu-se, copilul recunoaște periculosul în multe din situațiile pe care le întîlnește în ambianța familială.

Ea lovește atroce pe copilul emotiv care resimte mai repede și mai puternic decît ceilalți bucuria, teama, sau spaima. El reacționează cu o mai mare intensitate la toate impresiile.

Este recomandabil să se evite șocurile prea puternice (să nu fie închiși singuri în cameră). În tăcerea nopții se poate speria de scîrțîitul dușumelei, de ușile unui șifonier lăsat deschis, de micile zgomote ale caloriferului. Pentru aceste situații nu le refuzăm o mică lampă aprinsă. Seara va fi ferit de filmele violente și de lecturile cu subiecte înspăimîntătoare.

Copilul va fi ajutat să exerseze să-și stăpînească temerile raționînd. Poate coborî în pivniță sau urca în pod împreună cu mama sau tatăl lui; poate fi trimis cu mici treburi în aceste locuri în semiîntuneric, întîi însoțit și apoi învățat să meargă singur, aprinzînd singur luminile. Se va analiza împreună absurditatea temerilor sale. Este un antrenament pentru dobîndirea sîngelui rece, care este de folos copilului și de multe ori și mamei (care poate transmite copilului prin comportamentul ei o parte din fricile ei).

Frica este deosebit de contagioasă și din această pricină părinții trebuie să facă ei înșiși dovada stăpînirii de sine.

Frica marchează destul de violent echilibrul emotiv al copilului; înfricoșarea lui premeditată, folosită de părinți cu intenția de a aplica pedepse, este contraindicată.

Frica, spaima, teroarea, amenințarea oprimă și mutilează, în nici un caz nu educă. « Milițianul », « baba-cloanța », « bau-bau », « moșul » sînt personaje ce întrețin spaimele copilului. Amenințarea cu retragerea dragostei materne, devenită cotidiană, poate duce cu siguranță la instalarea unei anxietăți durabile.

Multe din spaimele și fricile copilăriei alimentează obsesiile adultului.

Mînia este frecvent întîlnită la copii, mai ales la ora cînd trebuie să se spele pe mîini, să mănînce, să se schimbe. Protestează, reclamă independență, vociferează. Dacă cei din preajma lui nu se pierd cu firea se calmează curînd. Primul pas cedat în fața unui asemenea comportament se recîștigă cu greutate. Copilul deprinde mici trucuri cu care ajunge să domine familia și chiar să o terorizeze; motiv pentru care subliniem că părinții nu trebuie să renunțe la o hotărîre luată din cauza unor accese de mînie.

În fața furiei lui dramatic exprimate, calmul consecvent îl va învăța treptat să-și controleze

reacțiile. Va învăța să întrerupă o activitate plăcută lui, va tolera împrumutarea unei jucării, va trece la acceptarea și instalarea deprinderilor de curățenie.

Pe la 3 și 7 ani va trece prin mari crize de opoziție. Dar pe parcurs se mai pot dezlănțui accese de furie. Dacă nu sînt urmarea imediată a unor pretenții copilărești nerealizate, atunci ele exprimă adînci nesatisfacții afective. Orice manifestări violente, zgomotoase trebuie cercetate pentru a li se descoperi cauzele probabile.

Cearta izbucnește cel mai adesea din conflictul de proprietate asupra jucăriilor, dar și atunci cînd un copil cicălește sau intimidează pe altul. Exploziile, deși intense, sînt scurte ca durată. După aceste momente copilul uită ce s-a petrecut și reia relațiile prietenești.

De pe la vîrsta de 4 ani începe să intervină reglajul social, înregistrîndu-se o scădere a certurilor. Aceste conflicte păstrează o anumită valoare socializatoare, învățîndu-l pe copil ce i se va tolera și ce nu.

Agresiunea este reacția comună la frustrare (deprivare, lipsă) și se manifestă frecvent la copiii care doresc puterea și vor să domine sau la cei care se identifică cu un adult agresiv. Se manifestă printr-un atac cvasipermanent împotriva celor din jur. Asemenea « descărcări » se produc atît la băieți cît și la fete, băieții fiind, de obicei, mai agresivi decît fetele.

Frecvente sînt manifestările de dușmănie, durabilă la copiii ai căror părinți nu se înțeleg bine, sînt despărțiți sau recăsătoriți. Copilul se consideră insuficient iubit de unul dintre soți care devine ținta atacurilor agresive.

Părinții trebuie să încerce să elimine la copil sentimentul de nesiguranță, care devine agresivitate manifestată uneori prin sentimentul de culpabilitate. De aceea este deosebit de important ca părinții să transmită copiilor încredere și siguranță în viață.

Cruzimea este una din formele extreme ale agresivității. Acțiunile răutăcioase manifestate prin acte de chinuire a animalelor sau a oamenilor pare să le facă plăcere. Aparenta agresivitate este de cele mai multe ori, în ultimă instanță, încercare de apărare, reclamînd iubire și securitate.

Cu cît un copil se simte mai acceptat și mai înțeles, cu atît riscă mai puțin să devină un inamic al familiei și al societății sale.

Gelozia se manifestă ca un resentiment mînios, orientat împotriva părinților, mai ales cînd copilul se simte frustrat de dragoste (cînd apare un alt frate sau cînd altul are mai multe privilegii, chiar dacă acela fiind bolnav are nevoie de mai multă îngrijire). De aceea părinții trebuie să fie foarte atenți să nu creeze motive pentru această gelozie, care se manifestă fie prin atitudine directă împotriva persoanei « uzurpatoare » fie prin sugerea degetului, ronțăitul unghiilor, enurezii nocturne, neascultare generală, refuz de a mînca, pretinsă boală (cu intenția de a capta atenția).

Într-o familie cu mai mulți copii, părinții sînt de obicei mai puțin severi cu cel mai mic. Copilul dinaintea lui resimte acut acest tratament diferențiat și va face dovada geloziei sale împotriva mezinului trecînd la o serie de răutăți.

Părinții se vor arăta disponibili pentru toți copiii și atenți cu distribuirea dragostei lor. Vor încerca să evite descărcarea nervilor pe un singur veșnic « țap ispășitor », vor evita situațiile de « cenușăreasă », de « calul de bătaie » al tuturor.

Rivalitatea este obișnuită și se manifestă din dorința de a excela sau ca o reacție a geloziei.

Negativismul exprimă rezistența la autoritatea adultului, impusă copilului, dar neacceptată de el.

Făcînd distincția cuvenită trebuie să remarcăm *combativitatea*, care are un aspect pozitiv.

Socializarea copilului constă în stabilirea unor relații sociale cu membrii unui grup. Numărul legăturilor cu semenii săi crește cu trecerea fiecărui an prin jocuri sau conversații. Important este felul, natura și intensitatea acestor contacte sociale, iar bucuria adusă de ele este semnificativă pentru viitor.

Relațiile cu părinții cedează treptat loc legăturilor cu alți copii. Succesul în reglementarea contactelor sociale din afara casei influențează tipul de experiență socială ce se achiziționează. Poziția copilului în familie — primul născut, ultimul născut, copil unic — va afecta integrarea sa socială. Copiii, dependenți emoțional de

Scanned with OKEN Scanner

mamă, devin, în relațiile cu egalii lor, nepopulari și neacceptați ca tovarăși de joacă.

Stadiul acesta crucial în dezvoltarea copilului stă la baza atitudinilor sociale și stabilește modelele de comportamente sociale.

Adaptarea copilului la mediu înseamnă armonizarea cu societatea noastră socialistă. Dezvoltarea concepțiilor despre societate este influențată de natura și întinderea contactelor pe care le are copilul. Preșcolarii care frecventează grădinița au o arie mai mare pentru stabilirea contactelor sociale. Acum copilul dezvoltă modelul dominării, conducerii, supunerii, dependenței, înțelegerii dorințelor celorlalți.

Imitația este o cale pentru socializarea copilului. Părinții reprezintă modele timpurii pentru vorbire, acțiuni și chiar reacții emoționale. Deși începe o identificare cu grupul de copii, nu imită decît pe cei de care se atașează, cu care dorește să se identifice (preluîndu-le mai tîrziu interesele și valorile).

Cooperarea se manifestă odată cu participarea copilului la jocuri și activități ce-i permit o asemenea atitudine. Va învăța să coopereze cu alți copii și să se joace în armonie.

Părinții trebuie să creeze ocazii favorabile și să stimuleze copiii să coopereze în activitățile lor.

Egoismul se manifestă intens la această vîrstă. Este o rezultantă directă a atenției ce i s-a acordat (fiind în permanență centrul preocupărilor familiei). Copilul este un egocentric (interesat de sine) și pretinde să se facă totul după cum dorește el, încercînd să impună propriile interese grupului cu care se joacă.

Aprobarea socială a adulților este mai importantă decît a copiilor. Copilul reclamă atenția adulților prin întrebări, comentarii, răspunsuri urgente.

Jocul este tipul de activitate fundamentală care influențează maturizarea copilului și este determinat de ea. Copiii inteligenți au deseori o activitate creatoare și sînt atrași de cărțile care-i informează (și mai puțin de cele care îi amuză). Fac desene originale și complicate. Îi interesează mai mult culoarea decît forma, proporțiile sau perspectiva. Subiectele desenelor sînt adulții (cu preocupările lor), casele, copacii, trenurile, animalele și florile. Le plac culorile vii și atrăgătoare, asociind acum culorile cu stările sufletești (galbenul reprezintă fericirea, brunul tristețea).

Cînd îi cumpără jucării, părinții trebuie să fie atenți să nu «răsfețe» copilul, și nici să-l ajute să «epateze» pe ceilalți. Este indicat ca părinții să orienteze jocurile copiilor. În casă copilul trebuie să aibă nu numai jucării ci și jocuri (distractive—educative). Jocurile implică un efort cerebral din partea copilului, dezvoltînd de timpuriu facultățile lor intelectuale.

Copiii «construiesc» folosind diverse materiale: nisip, noroi, argilă, pietre, mărgele, vopsea, cretă colorată, foarfece și pastă. Copilul reproduce modele, dar își exercită și imaginația, învață să se încline în fața rezistenței materiei.

Camera copilului trebuie să aibă rezervată o suprafață ce va funcționa ca tablă. Pe ușă sau pe unul din pereți se poate desena fără a se murdări restul încăperii.

Cititul cărților cu animale și oameni obișnuiți, care se comportă obișnuit, atrag atenția „tînărului ascultător". Înțelegerea exactă a sensului celor văzute și auzite dă o bună bază perceperii frumosului.

Copiii petrec mai multe ore cu vizionarea emisiunilor televizate decît cu ascultarea radioului. La 5 ani ascultă emisiuni preferate, dar pot sta zilnic în fața televizorului 1—2 ore. «Înghițind» ore de emisie, fără supraveghere, copilul este într-o stare de tensiune nervoasă, are coșmaruri în timpul nopții. Se constată chiar creșterea agresivității în jocurile cu alți copii sau în casă, față de părinți.

9.5.6. PĂRINȚII ȘI PREȘCOLARUL

Viața de familie ajută dezvoltării copilului, modelîndu-l după structura relațiilor și realității ei. Copilul devine o ființă socială care participă la activități ca un membru al familiei și în acest cadru el se pregătește pentru școală. Date fiind particularitățile dezvoltării lui, părinții se străduiesc să cunoască mecanismele, resorturile, motivele acțiunilor ființei mici — copilul lor (chiar dacă o familie are mai mulți copii)

Copilul în această etapă a achiziţionat deprinderi pentru menţinerea sănătăţii. Se poate hrăni corespunzător, îşi face toaleta. Dezvoltarea motorie s-a terminat. A devenit un membru participant la viaţa familiei sale. Începe să-şi stăpînească impulsurile şi se conformează aşteptărilor altora. A învăţat să comunice afectiv cu un număr din ce în ce mai mare de oameni.

Devine o fiinţă autonomă, avînd iniţiativă şi conştiinţa propriei persoane.

Copilul ce « acoperă » în dezvoltarea sa toate aceste sectoare ale vieţii este pregătit să intre la şcoală. Părinţii care spun copiilor poveşti, cîntece, le arată poze, fac conversaţii sau merg în excursii, oferă un material variat pentru jocurile creatoare.

Părinţii ajută copilul să-şi dezvolte capacităţile, aptitudinile, ceea ce există în starea potenţială. Atmosfera de dragoste din casă este cea mai prielnică dezvoltării în deplină securitate, fără ca să apară minusuri la nici unul din compartimentele analizate.

Părinţii asigură un spaţiu adecvat, creează ocazii favorabile dezvoltării copilului, asigură echipamentul necesar.

Metodele de educare a copiilor sînt foarte diferite. Important este să adaptăm metodele educative şi să le aducem la dimensiunile personalităţii copilului.

9.6. ŞCOLARUL: DE LA PRIMA ZI DE ŞCOALĂ PÎNĂ LA ADOLESCENŢĂ

Zestrea celui care se pregăteşte pentru prima zi de şcoală se poate rezuma astfel: are un echilibru fiziologic, ştie să se hrănească, îşi coordonează mişcările corpului, face deosebirile dintre sexe, se acomodează şi se adaptează altor persoane, are pudoare, învaţă să iubească şi să fie iubit, îşi raportează propria stare de emoţie la cea a părinţilor, fraţilor sau a altor persoane. Distinge şi diferenţiază binele de rău, are conştiinţa şi sistemele de comunicare dezvoltate.

Prima zi de şcoală, piatră de hotar în viaţa sa, determină multe schimbări în atitudinea, în comportamentul său. Şcoala o va începe la 6 ani şi o va termina la vîrsta intrării în adolescenţă (care coincide şi cu maturizarea sexuală).

În intervalul acesta se petrec la copil schimbări radicale. Şcoala elementară este perioada achiziţionărilor culturale masive ce duc la maturizare. Copilul învaţă acum ceea ce este esenţial în vederea integrării şi adaptării lui la viaţa adultului. Părinţii trebuie să nu uite că este vîrsta la care copiii se arată foarte ştiutori şi doritori de a arăta aceste cunoştinţe.

Psihologii consideră că aceasta reprezintă vîrsta la care copilul este acceptat de societate, de contemporanii săi, devenind membru activ al unui grup, creîndu-şi un anume anturaj. Sensibil la ceea ce « se spune », « se face », « se poartă », copilul suferă mari transformări. De aici decurge atenţia deosebită pe care părinţii trebuie să o acorde prietenilor copilului său.

Lumea socială a copilului se măreşte considerabil odată cu integrarea lui în colectivitatea şcolii şi în organizaţia de pionieri. Lărgirea contactelor sociale duce la conştientizarea locului său în grupul social, provocînd o modificare şi o îmbunătăţire a aspiraţiilor, intereselor, idealurilor (se produce o readaptare la mediul familial prin acordarea acestuia cu şcoala, cu activitatea extraşcolară, de asemenea adaptarea la semenii din grup şi adaptarea la propriile noi cerinţe). Devine mai independent, se va îndepărta oarecum de tatăl şi de mama lui, va ridica obiecţii pe baza părerilor auzite în afara mediului familial.

Dezvoltarea sa este substanţială. Cîştigă abilităţi necesare jocurilor, învaţă să « meargă » împreună cu partenerii de viaţă, învaţă cititul, scrisul şi calculul, achiziţionează masiv cunoştinţele necesare vieţii zilnice, dobîndeşte o scară a valorilor (inclusiv morale), dezvoltă atitudini faţă de grupurile sociale şi instituţii.

Noile direcţii ale dezvoltării psihice şi fizice ale copilului trebuie să fie cunoscute integral de părinţi.

Scanned with OKEN Scanner

Adaptarea la școală este un « test », o probă a viitoarei sale adaptări — bună sau rea — ca adult.

Dacă nu se dezvoltă în clasă, dacă are confruntări grave și prelungite cu camarazii și cu învățătorul său, trebuie neapărat să se afle cauza solicitînd sfaturi competente și asistență de specialitate.

9.6.1. DEPRINDERILE

Deprinderile aflate în strînsă legătură cu deservirea propriei persoane — mîncatul, spălatul, îmbrăcatul — sînt bine fixate. Știe de asemenea să spele vase, să facă patul, să încălzească mîncare și să prepare feluri alimentare simple (deși știe să facă aceste lucrări, nu-i fac mare plăcere). Unele din aceste îndeletniciri dezvoltă la copil cooperarea cu toți membrii familiei.

Părinții trebuie să fie convinși că toate aceste deprinderi pot fi instalate și fixate de la vîrsta preșcolarității mici.

Regularitatea menținută cu insistență și persistență trebuie continuată de-a lungul întregii lor creșteri. Dar sînt îngăduite fanteziile pricinuite de plimbări, excursii sau recepții familiale, aceste excepții întrerupînd monotonia ritmurilor.

Deprinderile de politețe, de curățenie fizică și vestimentară, de punctualitate au o foarte mare importanță; la fel și deprinderea de a asculta. Acestea obligă la autocontrol și determină respectul celorlalți. Dacă se dobîndesc de timpuriu, ele par naturale, evidente. Dacă sînt învățate în condiții firești, fără admonestări sau represalii, se păstrează toată viața.

La școală deprind sub conducerea profesorului, scrierea, desenul, pictura, modelarea în argilă, dansul, cîntatul, cusutul, gătitul, sculptatul în lemn. Acestora li se adaugă resursele oferite de disponibilitățile antrenate prin jocurile cu mingea, cu bicicleta, patinajul, înotul.

9.6.2. DEZVOLTAREA VORBIRII

Dezvoltarea vorbirii are o puternică motivație, copilul înțelegînd că este o cale a integrării sale în grup, a comunicării cu cei de seama sa.

Tulburările de limbaj, determinate de cauze fiziologice sau psihice, se pot înlătura cu multă perseverență, familia avînd un rol extrem de important prin crearea unei ambianțe încurajatoare, care să susțină cu încredere și perseverență eforturile copiilor de a se redresa, de a se integra în ritmul normal de viață.

Cuvintele sînt căile de cunoaștere a lumii, motiv pentru care vocabularul sărac și rămas nedezvoltat devine un handicap. Părinții pot contribui substanțial la evitarea sau înlăturarea acestei sărăcii în exprimare. Bogăția vocabularului la intrarea în școală condiționează calitatea lucrului în prima clasă și determină progresul, sărăcia lui influențînd calitatea scrisului, a cititului și a vorbirii.

Unii copii întîmpină greutăți cînd comunică cu alții, deoarece nu percep normal pe cale vizuală lumea înconjurătoare (fără a fi miopi) și nici sunetele (fără a fi surzi). Cu toate aceste tulburări, unii din ei sînt foarte înzestrați din punct de vedere intelectual.

Aceste defecte se tratează cu exerciții care necesită multă răbdare. Părinții, în asemenea situații, trebuie să fie foarte apropiați de copilul lor, sprijinind și întărind atît eforturile acestuia cît și ale unui educator foarte competent. Încurajarea se face căutînd alte valori ale copilului care merită să fie relevate și care să « mute » atenția lui de la tulburările sale, să-l liniștească, să-l facă să accepte pentru moment situația sa.

Părinții trebuie să creeze acel climat de simpatie și de siguranță de care copilul are mare nevoie. Atmosfera caldă îi este mult mai prielnică în depășirea acestui handicap decît reproșurile.

9.6.3. EMOTIVITATEA

Mergînd la școală și schimbînd mediul, copiii sensibili sînt deseori vulnerabili la șocuri. Cea mai mică schimbare, pentru un hiperemotiv, este un prilej ce îi stîrnește neliniștea. El trăiește totul cu intensitate foarte mare. Se bîlbîie lamentabil cînd trebuie să răspundă la lecții (pe care le cunoaște foarte bine).

De cele mai multe ori părinţii sînt ameninţaţi să facă două greşeli: sau să protejeze exagerat copilul sensibil şi hiperemotiv sau să-l lase să crească într-un alt mediu decît cel familial (internat de exemplu), sau îl supun unui tratament foarte aspru.

Protejarea exagerată împiedică formarea caracterului său, iar asprimea îl poate duce pe copil la disperare (îl determină să fugă de acasă sau chiar să se sinucidă).

Copilul de acest tip trebuie să fie implicat treptat în lumea exterioară prin participarea sa la activităţile sportive sau artistice ale grupărilor de copii şi tineret.

Acasă acest copil are nevoie de o atmosferă de încredere afectuoasă, de destindere în aer curat şi somn lung.

La această vîrstă creşte *teama* de imaginar, supranatural (în care crede). Copilului îi este teamă să nu fie diferit de alţi copii, se teme de dezaprobare şi oprobiul public. Timiditatea este o formă a fricii, mai ales în primii ani de şcoală. Neliniştea este cauzată de stimuli imaginari, determinaţi de situaţii dificile de acasă sau de la şcoală (examinări, ajungerea la timp).

Copilului îi este de asemenea teamă că nu este suficient iubit. Pentru multe din temerile sale se manifestă prin reacţii agresive, violente.

În toate cazurile se recomandă o igienă riguroasă a vieţii, sport, activitate în aer liber, un anturaj înţelegător (care să nu fie prea sever) dar ferm (care nu cedează capriciilor). Pe această cale este posibil să se împiedice şi să se atenueze paroxismele de mînie, provocate de temeri şi, în multe cazuri, de timiditate.

Este indicat ca părinţii să nu întrerupă copilul deseori din activitatea sa, să nu-l critice permanent, să nu-l compare nefavorabil cu alţi copii, să nu-l citeze negativ. Copilul este sensibil la învinovăţirea sau pedepsirea nedreaptă sau la acuzarea de minciună.

Afecţiunea şi-o manifestă puţin. Băieţii simt că sînt « prea mari » pentru a fi sărutaţi sau strînşi în braţe şi nu le place deloc să mai facă acest lucru în public. La fel şi fetele. Ambele sexe nu-şi mai « demonstrează » afecţiunea direct. Indirect însă vor să arate stabilitatea sentimentelor lor pentru cei pe care îi iubesc. Semnalăm această caracteristică pentru a ajuta mai ales mamele să depăşească neliniştile lor legate de « lipsa de afecţiune » sau de « scăderea » iubirii copilului lor faţă de ele.

9.6.4. JOCUL

Jocurile şi sportul sînt importante pentru socializarea copilului, învăţîndu-l să coopereze, să meargă împreună cu alţii, să deprindă regulile de a juca rolul conducătorului, dar şi al coechipierului, să-şi evalueze şi să-şi aprecieze aptitudinile sale şi ale celorlalţi.

În general jocul se desfăşoară în timpul liber, dar încă şi la şcoală, mai ales în primul an, micul şcolar iubeşte jocurile de construcţie şi colecţionează obiecte (timbre, cărţi poştale, fotografii, etichete etc.), practică sporturi şi jocuri sportive, citeşte literatură, vizionează filme, urmăreşte emisiunile de radio şi televiziune. În jocul creativ băieţii folosesc lemn şi unelte, fetele brodează, pictează.

Urmărirea emisiunilor televiziunii capătă proporţii atunci cînd copiii nu au un grup de prieteni cu care să desfăşoare alte activităţi. În general, părinţii lasă copiii să stea în faţa televizorului, avînd credinţa că tot programul are o valoare educativă. Dar această « înghiţire » « non-stop » de imagini este dăunătoare (copilul acuză dureri de ochi, dă semne de tensiune nervoasă, are coşmaruri, mănîncă prost — mai ales cînd masa se desfăşoară urmărind televizorul) ajungînd să obosească copilul.

9.6.5. PĂRINŢII ÎN RELAŢIILE DE FAMILIE

Casa este locul unde copilul îşi aduce experienţa cîştigată şi o consolidează în linişte şi securitate. Familia este o componentă semnificativă a cadrului său social. Aici este influenţată şi apreciată calitatea muncii ce se face la şcoală şi, de asemenea, se consolidează atitudinea faţă de şcoală.

Colaborarea strînsă între familie şi profesori este indispensabilă. Copilul care nu este în pas cu clasa sa, urmînd-o cu foarte mare greutate, pune o problemă ce trebuie rezolvată foarte repede.

Scanned with OKEN Scanner

Părinţii trebuie să ştie natura tulburărilor ce împiedică adaptarea copilului. Părinţii nu pot aprecia corect posibilităţile reale ale copilului. Elevul slab nu trebuie judecat numai în raport cu colegii săi. În ciuda notelor proaste, învăţătura primită poate să-i fie folositoare, urmînd ca peste cîţiva ani să prindă gust pentru învăţătură, devenind deodată un elev strălucit.

Părinţii trebuie să se stăpînească, să vegheze şi să nu fie violenţi, intimidînd şi ameninţînd copilul, ceea ce provoacă în multe cazuri nesiguranţă, foarte dăunătoare progresului acestuia.

Părinţii administrează atît pedepse cît şi recompense. În ambele cazuri se poate exagera. Notele bune se răsplătesc în mod cu totul excepţional — succesul în sine constituie o răsplată, pedepsirea pentru note rele făcîndu-se cu moderaţie (pentru un « apatic » reprezintă o « scuturare », iar un copil scrupulos se va simţi eliberat de o « greşeală »).

Părinţii trebuie să insufle curaj şi să înveţe copilul cum se învaţă.

Totalitatea relaţiilor din familie determină organizarea substratului motivaţiilor, capacităţilor, atitudinilor, produc tensiuni emoţionale, care pot genera situaţii dezastruoase pentru copilul care învaţă.

Climatul favorabil uşurează integrarea copilului în mediu exterior familiei (situaţiile nedorite apar atunci cînd sînt fricţiuni între părinţi) — băieţii de pildă nu apreciază fetele atunci cînd tatăl nu-i apreciază mama, iar la acestea se dezvoltă o puternică antipatie faţă de băieţi, cînd mama este vădit nemulţumită de soţul ei.

Familiile cu un singur copil reprezintă un subiect distinct.

Copilul unic creează dificultăţi educative. Există primejdii reale cînd copilul trăieşte singur cu tatăl şi cu mama lui. Primul pericol îl constituie afecţiunea exagerată a părinţilor. Mama riscă să se manifeste « supraocrotitor ». Copilul poate ajunge curînd să considere lumea plină de primejdii.

Stăpînind un vocabular bogat şi părînd degajat, copilul unic se poate dovedi, în schimb, foarte înapoiat pe plan afectiv, sentimental iar mai tîrziu şi sexual.

Copiii ce provin dintr-o familie numeroasă învaţă rapid să joace roluri diferite în constelaţia familială (rolul jucat este mult influenţat de ordinea în care s-au născut copiii). Primul născut are grijă de cei mai mici, rolul mijlociului este nedeterminat (este uneori în rivalitate cu cel mai mare sau cel mic), cel mai mic are avantajul de a învăţa modele de comportament de la fraţii săi.

Rolul bunicilor este foarte delicat, dar foarte folositor cînd este bine îndeplinit. Este recomandabil să nu fie prea îngăduitori, să nu arate prea multă complezenţă admirativă, dar nici severitate exagerată.

Relaţiile de familie sînt influenţate de personalitatea părinţilor, de aşteptările acestora, de metodele cunoscute pentru educarea copiilor, de atitudinea faţă de situaţia de părinte, de statutul socio-economic, de ocupaţiile lor, de gradul de solidaritate al familiei (climat favorabil, fricţiuni, preferinţele părinţilor).

9.6.6. PUBERTATEA

Este vîrsta la care posibilităţile de procreare se instalează, însoţite fiind de un ansamblu de schimbări fiziologice şi psihologice.

Acum se dezvoltă experienţele în cunoaşterea corpului, apar schimbări în status (înfăţişare, îmbrăcăminte), schimbări semnificative în atitudinea faţă de celălalt sex. Toate aceste schimbări determină modificări ale relaţiei părinte-copil (schimbări de reguli, de atitudini).

Pubertatea se suprapune atît peste copilăria mare (tîrzie) cît şi peste adolescenţă. Este de scurtă durată şi caracterizată prin schimbări extrem de rapide. Creşterea rapidă şi schimbările corpului sînt însoţite de oboseală, neatenţie.

Oboseala determină nervozitate, iritabilitate şi o stare emotivă accentuată. Îndeosebi la fete, iritabilitatea, mai ales în preajma ciclului menstruaţiei, poate exploda la cel mai mic pretext.

În asemenea situaţii părinţii acordă înţelegere adolescentului ajutîndu-l să-şi recîştige calmul.

Părinţii trebuie să ştie aceste semnalmente pentru a putea recunoaşte începerea acestei etape. Acum se impune schimbarea atitudinii faţă de copil şi reconsiderarea relaţiilor între ei şi copil.

Se modifică mult comportamentul elevului. Starea lui de sănătate este într-un echilibru fragil. Motivele de a nu merge la şcoală sînt uneori acceptabile, dar nu trebuie admise prea uşor. O mulţime de serioase rămîneri în urmă la învăţătură provin din lipsa de înţelegere sau lipsa de exigenţă faţă de indispoziţiile adevărate sau inventate.

Se adaugă şi creşterea responsabilităţilor acordate copilului (chiar în momentul cel mai puţin prielnic pentru a le face faţă).

În această fază, puberul are nevoie de mai multă înţelegere şi simpatie. Mama nu mai are în faţa ei un copil, ci tratează cu o persoană care se avîntă spre adolescenţă şi maturitate. Copilul trebuie să fie bine pregătit pentru aceste schimbări ce apar. Lipsa pregătirii adecvate poate provoca şocuri deosebit de dăunătoare asupra dezvoltării personalităţii sale.

În comportamentul puberului se înregistrează frecvent dorinţa de a se izola, lipsa înclinaţiei de a munci. Mişcările devin necoordonate, stîngace (lipsiţi de graţie în mişcări, nu ştiu ce să facă cu mîinile şi cu picioarele). Se instalează plictiseala, neastîmpărul, instabilitatea (descoperă mereu cîmpuri noi, care ajung rapid să nu-l mai intereseze), antagonismul făţiş (critică pe cineva, sau ceva tot timpul), rezistenţa la autoritate (conflicte mai ales cu mama, cînd ea nu cedează cu înţelegere la unele restricţii ce le formulează). La şcoală elevul se manifestă astfel: şopteşte, este neatent, neglijent, nepăsător, vorbeşte, are o atitudine refractară, este suspicios, nesupus, violent. Evitînd membrii sexului opus (antagonism între sexe) manifestă o emotivitate ridicată, o neîncredere în sine.

Aceşti tineri nu mai acceptă nici un fel de lecţii moralizante, adevărate « pisălogeli ». Pentru această vîrstă exemplul este important. Ei se înclină numai în faţa celor care se angajează. Este semnificativ pentru ei ca ideile transmise să fie trăite. Pot acuza slăbiciunile părinţilor dacă sînt trecătoare şi nu încearcă să le mascheze. De aceea, în ciuda scăderilor evidente, părinţii trebuie să fie, pe cît posibil, modele pe care copilul să se poată bizui.

9.7. ADOLESCENŢA

Această perioadă zbuciumată a vieţii pregăteşte fiinţa umană pentru situaţia de adult, schimbîndu-i comportamentul şi atitudinile de copil într-o formă ce se modelează după exemplarele adulte. Observaţiile cu caracter general pot ajuta părinţilor să prevină unele surprize şi să evite anumite erori. Această etapă are caracteristici speciale şi cerinţe proprii. Adolescentul stabileşte noi relaţii cu semenii de ambele sexe, îşi organizează şi îşi consolidează o independenţă emoţională faţă de părinţi şi de alţi adulţi. Preocupat de pregătirea pentru o profesie, se dezvoltă intelectual şi îşi alcătuieşte un sistem de valori civice.

Este frecventă manifestarea foarte « contradictorie » a adolescentului, deoarece acesta este în plină efervescenţă a transformării hormonale, în căutarea personalităţii sale, a « identităţii » sale, nerăbdător să-şi aleagă un « personaj », gata să-şi cucerească locul său în lume.

Se pregăteşte pentru căsătorie şi viaţa de familie, îşi construieşte sistemul valorilor în concordanţă cu concepţia ştiinţifică despre lume.

9.7.1. EMOTIVITATEA

Perioadă a marilor schimbări, adolescenţa este vîrsta unei puternice emotivităţi. Mînia, teama, neliniştea, gelozia, invidia, afecţiunea, bucuria, curiozitatea sînt sentimente şi trăiri emoţionale pe care adolescentul le resimte cu intensitate. Cînd este criticat aspru şi neloial, ridiculizat, « citat » ca un copil, cînd ceilalţi doresc să-i impună este indignat. Se simte frustrat cînd este blocat în realizarea a ceea ce doreşte (are dorinţe multe în tendinţa sa de « cucerire » a independenţei). Discerne cu acuitate propria-i valoare şi se revoltă chiar împotriva comportării sale.

Manifestările sale sînt foarte variate şi de o mare labilitate (tristeţe, bucurie, efuziune, anxietate, mutism, agresivitate). Devine agresiv atunci cînd suferă de pe urma unei inferiorităţi sociale reale sau imaginare.

Manifestă, de obicei, o opoziţie puternică. Tinde să fie tratat ca un adult. Trebuie supravegheat atent şi discret.

Teama de şcoală, dificultăţile în relaţiile de prietenie cu ceilalţi, alegerea drumului profesional sînt surse ale neliniştii sale.

Se concentrează cu mare afecţiune asupra persoanelor cu care întreţine bune relaţii şi care îl fac să se simtă în securitate şi îl iubesc (de multe ori membrii din afara familiei determină la adolescent o asemenea stare emoţională). Adolescentul învaţă să-şi controleze reacţiile emoţionale. Îşi alcătuieşte o motivaţie foarte serioasă pentru instituirea controlului asupra manifestărilor sale emoţionale.

Dar principala caracteristică a adolescentului, pe care părinţii este bine să nu o uite, este altruismul. Acum manifestă un elan dezinteresat. El vrea adesea să se devoteze nelimitat, să îmbrăţişeze cauzele cele mai dificile.

9.7.2. ADAPTAREA SOCIALĂ

Ridică probleme însemnate pentru adolescent. Acum creşte influenţa membrilor grupului. Se constată schimbări semnificative în comportamentul social, încercînd identificarea cu adulţii. Doreşte să facă ceea ce fac adulţii (sînt tentaţi să bea, să fumeze, să conducă automobilul, să aibă relaţii sexuale, toate acestea fiind simboluri ale adultului).

Acum se simte atras faţă de activităţile grupului. Prieteniile (pentru confidenţe) cu membrii de acelaşi sex, grupurile de prieteni cu interese şi aptitudini comune sînt forme de exersare a vieţii sociale.

Prietenia se bazează pe un sistem de valori, puternic influenţat de valorile admise de grup.

9.7.3. INTERESELE

Timpul liber al adolescentului permite o lărgire a posibilităţilor de socializare şi de dezvoltare a sa. De aceea este bine ca părinţii să pregătească copiii să folosească cît mai bine acest timp.

În timpul vacanţelor şi în zilele libere adolescentul trebuie să-şi petreacă timpul în aer liber şi să-şi schimbe activitatea. Să fie mereu preocupat de ceva şi, dacă este posibil, să se entuziasmeze pentru o anumită activitate, să aibă un hobby.

Adolescentul trebuie încurajat să practice un sport, individual sau colectiv, să participe la o mişcare de tineret cu caracter educativ, artistic sau cu activitate în aer liber.

Societatea stîrneşte interesul adolescentului şi de aceea încearcă în permanenţă stabilirea unor noi contacte sociale. Conversaţiile lungi (subiectele diferă în funcţie de sex), referindu-se la probleme politice, sociale, culturale, sportive, distractive sînt frecvente. Convorbirile îi ajută să găsească noi puncte de vedere, provoacă o atitudine mai liberă faţă de multe subiecte şi ajută la găsirea argumentelor.

Propria persoană îl interesează, acordă mare atenţie veşmintelor (părinţii pot îndruma cu discreţie adolescentul în alegerea hainelor, dar cu atenţie şi la sugestiile făcute de acesta).

Se conturează interesul pentru o anumită profesie. Părinţii trebuie să judece cu discernămînt dimensiunile profesiunii către care se îndreaptă adolescentul (ei pot sugera căi profesionale adevcate, pot să susţină alegerea făcută de adolescent, sau să-l combată încercînd o reorientare către un alt făgaş profesional).

9.7.4. SEXUALITATEA

Este un cîmp deosebit de important al intereselor manifestate de adolescenţi. Dezvoltarea psihică şi fizică determină ivirea unor relaţii noi cu membrii celuilalt sex şi conturează rolul şi statusul propriului sex. Acum este timpul să aibă cunoştinţe complete şi mature despre sex. Modificările sexuale provoacă la început un interes cu aură romantică, dar însoţit de o puternică dorinţă de a cîştiga aprobarea semenilor celuilalt sex.

Curiozitatea privind particularităţile sexuale este manifestantă şi devoratoare. Adolescenţii discută aprig acest subiect. Părinţii trebuie să

adopte calea unei mari sincerităţi în privinţa informaţiilor sexuale.

Educaţia sexuală fiind una din marile responsabilităţi care revine părinţilor, aceştia nu trebuie să se eschiveze întrucît există marele risc al «iniţierii» copilului de diverse persoane, uneori în direcţii greşite, intenţionat sau din ignoranţă.

Copiii (încă înainte de vîrsta pubertăţii) trebuie determinaţi să aibă sentimentul că este vorba de una din problemele cele mai serioase şi de asemenea cele mai frumoase ale vieţii. În general nu este necesară totuşi aşteptarea, căci cu cît copilul este mai mic, este mai apt să accepte faptele ca un lucru natural. Pentru a uşura explicaţia trebuie observate întîi plantele, prezentîndu-i copilului floarea, grăuntele şi explicîndu-i rolul seminţelor plantelor şi arborilor, seminţe care dau naştere unei plante asemănătoare cu cea care i-a dat naştere. Atenţia va fi apoi orientată către originile seminţei, apărută din întîlnirea a două elemente ale florilor: grăuntele de polen şi ovulul, explicaţiile fiind ilustrate prin imagini din cărţi sau desene, făcînd pe copil să înţeleagă că această întîlnire dă naştere vieţii şi că orice viaţă îşi are originea într-o unire asemănătoare.

În ceea ce priveşte pe un adolescent mijloacele de informaţie actuale: presa, literatura, cinematograful, radioteleviziunea, îi descoperă acestuia încă de timpuriu diverse aspecte şi implicaţii iar părinţii au datoria de a-i explica la timpul oportun, în limbajul potrivit vîrstei sau dezvoltării. Momentul propice depinde de individ, rasă, mediu, progresul educativ şi va fi determinat prin întrebări, evitîndu-se tratarea tuturor problemelor odată.

Educaţia pe toate planurile este una din sarcinile fundamentale ale părinţilor, de la care nu au dreptul să se sustragă, la nevoie apelîndu-se chiar la competenţa specialiştilor (psihologul, medicul pediatru).

În adolescenţă pot începe şi primele experienţe sexuale, dar nu trebuie să se uite faptul că relaţiile sexuale implică o serie de conformisme, norme şi responsabilităţi de ordin social şi ca atare sînt socotite normale numai legăturile de tip monogam, consfinţite prin căsătorie. Aceasta este raţional să se facă la o vîrstă la care tinerii se pot întreţine singuri şi pot face faţă cu responsabilitate oricărui eveniment care decurge din legătura lor.

În general, în adolescenţă tinerii au încă mult de muncit în vederea pregătirii lor pentru viaţă, hotărîndu-se să-şi aleagă profesia pentru care au înclinare.

Din punct de vedere medical la 17—18 ani relaţiile sexuale nu răspund încă unei necesităţi reale ale vîrstei. Abstinenţa la această vîrstă nu este cu nimic dăunătoare din punct de vedere fizic sau psihic. Şi aceasta pentru ca adolescentul, devenit mai tîrziu adult, să se poată realiza cît mai bine în viaţă şi pentru a-şi putea lega la timpul potrivit destinul de persoana care îi este dragă, ducînd o viaţă sexuală responsabilă, lipsită de nelinişti.

Ca să nu mai vorbim şi de faptul că o viaţă sexuală prematură, dusă la întîmplare, este pîndită şi de pericolul bolilor venerice (v.8.4.9.).

Călirea prin gimnastică, sporturile, viaţa în aer liber (2—3 ore zilnic), multă mişcare în mijlocul naturii cu factorii săi: apă, soare, verdeaţă, alimentaţia bogată în proteine, vitamine şi lipsită de excitante, companiile potrivite, lecturile corespunzătoare, studiul aprofundat pentru desăvîrşirea profesională, un program riguros de activitate cu o viaţă ordonată şi echilibrată pot evita multe din neajunsurile (sau devierile) sexualităţii.

9.7.5. RELAŢIILE DE FAMILIE

În general relaţiile de familie ale adolescentului sînt încordate. Aceasta se întîmplă adeseori din vina ambelor părţi. Părinţii pe de o parte refuză să-şi modifice conceptele despre posibilităţile adolescentului, tratîndu-l în continuare tot ca pe un copil, adolescentul pe de altă parte aşteaptă şi doreşte să-şi asume anumite responsabilităţi.

Pentru părinţi nu este uşor să aibă un adolescent cu care să poată trăi în bune relaţii. Îndatoririle şi restricţiile aduc veşnice obiecţii şi sînt subiecte frecvente ale dezacordului adolescentului faţă de familie. Criticismul adolescentului poate stîrni părinţilor reacţii diferite.

Sursele de *fricțiuni* sînt nenumărate, dar au acest fond comun al negativismului și criticismului.

Familia asigură, prin relațiile ei emoțional-afective și modelele de disciplină, fundamentul caracteristicilor personalității adolescentului.

Deși timpul petrecut împreună cu familia este mai puțin față de alte perioade ale copilăriei, între adolescent și membrii de familie se păstrează puternice legături. Adolescentul se identifică cu părinții săi și achiziționează modele de comportament adecvate.

9.8. EDUCAREA TINERILOR PENTRU A DEVENI DEMNI ÎNTEMEIETORI DE FAMILIE

Tinerilor trebuie să li se facă cunoscut faptul că relațiile de familie dintre soți, dintre aceștia și copiii lor sînt un tip aparte de relații umane.

Prin încheierea căsătoriei, tînărul și tînăra întemeiază o comunitate de trai, liber consimțită, clădită pe afecțiune, prietenie, încredere și bună înțelegere. Căsnicia este o hotărîre bine chibzuită și angajează plenar viața celor doi parteneri.

Căsătoria presupune traiul împreună al celor doi soți bazat pe comunitatea intereselor, scopurilor, năzuințelor și idealurilor acestora. Soții își datorează unul altuia fidelitate, sprijin moral și material, sînt obligați să trăiască împreună, hotărînd de comun acord asupra locuinței și a tuturor problemelor ce le ridică căsnicia.

Criteriile după care se poate aprecia temeinicia unor bune relații matrimoniale, deși sînt multiple, se apreciază că ar fi următoarele: afecțiunea și stima reciprocă, buna înțelegere în fața marilor întrebări cît și a probelor curente ale vieții zilnice, unitate de vederi, de opinii în aprecierea lumii înconjurătoare, convergenta idealurilor de viață (de perfecționarea personalității, de orînduire a existenței materiale și spirituale), dorința colaborării (realizată în aceleași domenii de activitate, ajutorul acordat celuilalt chiar prin sacrificii de timp și cu mari eforturi), distribuția echitabilă a sarcinilor domestice, simțul de răspundere, apropierea ca vîrstă, experiență și cultură, respectul față de personalitatea și demnitatea partenerului, înțelepciunea îngăduitoare. Toate acestea la un loc echilibrează raporturile dintre soți și mențin în ambianța familială o atmosferă destinsă, senină și un echilibru prielnic dezvoltării armonioase a membrilor familiei.

Soții deveniți părinți urmează să-și exercite drepturile lor în favoarea și în interesul copiilor. Interesele copiilor sînt în societatea noastră legate indisolubil de perfecționarea orînduirii socialiste.

Tinerii deveniți părinți trebuie să fie conștienți și responsabili că își asumă o nobilă sarcină cetățenească prin creșterea copiilor. Îndatorirea față de copil și sarcina cetățenească impun părinților creșterea copiilor în condiții care să le asigure sănătatea, dezvoltarea fizică și educarea, instruirea și pregătirea profesională potrivit cu aptitudinile și însușirile copilului și în conformitate cu țelurile statului socialist.

Scanned with OKEN Scanner

DE CE NU ERAU TOŢI . . .

Îmi imaginez o masă mare, rotundă (masa dreptunghiulară sau pătrată ar fi pus prea multe probleme de protocol) la care au fost invitaţi toţi cei care au contribuit la alcătuirea cărţii de faţă iniţiată cu acea dragoste a omului pentru om, inegalabilă, generoasă, pură, poate cea mai pură dintre toate sentimentele omeneşti pentru că este cea mai dezinteresată. Erau şi medici şi psihologi şi arhitecţi şi filozofi, şi esteticieni şi poeţi, dar cine nu era!

Şi deodată cineva a spus «Nu sîntem toţi». «Cum, nu sîtem toţi» a replicat un participant convins pe deplin că atîta ştiinţă adunată la un loc era prea îndestulătoare să ducă la fericirea unui cămin.

« Nu, nu sîtem toţi » a rămas obstinat pe poziţie primul. Lipsesc juriştii!

La început cei prezenţi n-au înţeles prea bine de ce la un asemenea conciliabul ar trebui să fie şi jurişti.

Dar « avocatul » juriştilor cu răbdare şi pe deplin convins de temeinicia credinţei sale a început pe îndelete:

« Ca să existe un cămin trebuie să existe o familie şi ca să existe o familie trebuie ca doi oameni să se căsătorească. Şi doi oameni se căsătoresc după nişte legi pe care fiecare din cei doi trebuie să le cunoască bine, înainte ca marele pas să fie făcut. Am sau nu dreptate? Apoi vin copiii, cu ei nişte drepturi şi obligaţii ale părinţilor faţă de copii şi ale copiilor faţă de părinţi, care şi ele trebuiesc ştiute. Cuplul strînge nişte bunuri care au un anumit regim. Se cuvine sau nu ca ea şi el să afle cum stăpînesc împreună ceea ce au agonisit? Şi, mai departe . . . »

« Ne dăm bătuţi » au spus cei de faţă. « Ai dreptate. Să fie chemaţi şi juriştii ». Şi au amînat şedinţa pentru procedură necompletă.

S-ar putea ca aşa să se fi născut micul nostru îndrumar legislativ: dintr-o dorinţă legitimă ca procedura să fie completă.

SANDA GHIMPU

10. MIC ÎNDRUMAR LEGISLATIV

Numai legea ne poate da libertatea.

GOETHE

10.1. ROSTUL MICULUI NOSTRU ÎNDRUMAR

Aproape fiecare moment al existenţei noastre sociale este nedespărţit de aplicarea unei legi, de ceea ce îngăduie, impun sau interzic prevederile ei. Acest adevăr — care ar putea fi ilustrat prin nenumărate exemple — ar trebui să constituie el însuşi un îndemn la cunoaşterea cît mai temeinică şi mai cuprinzătoare a Legii. Totuşi, nu sînt rare cazurile în care numai tîrziu, după consumarea faptelor, cei vinovaţi de încălcarea unei obligaţii legale înţeleg pe deplin urmările propriei lor conduite. Apărarea care se face de obicei auzită, în atari situaţii, este că «n-am ştiut», «nu mi-am dat seama», «n-am cunoscut această dispoziţie a legii». Desigur, o asemenea apărare nu duce la înlăturarea răspunderii. *Nemo censetur legem ignorare* — nimănui nu-i este îngăduit să nu cunoască legea — acesta este un străvechi principiu de drept, care îşi păstrează şi astăzi vitalitatea, îmbogăţindu-se cu noi semnificaţii în orînduirea noastră socialistă.

Prin caracterul, conţinutul şi finalitatea lor, legile noastre sînt instrumente indispensabile pentru desăvîrşirea construcţiei socialiste. Spre a-şi îndeplini rolul, legea trebuie să pătrundă în mase, să fie cît mai bine înţeleasă, aceasta constituind — aşa cum este evident — prima condiţie pentru aplicarea şi respectarea ei. O cultură juridică de largă răspîndire este o necesitate pentru formarea conştiinţei înaintate, clarvăzătoare a omului de azi, pentru dezvoltarea acelor simţăminte nobile, care stau la baza trainiciei istorice a oricărui popor: dragostea pentru drept şi dreptate.

Popularizarea legislaţiei se realizează printr-o gamă largă de acţiuni: întîlniri ale juriştilor cu cetăţenii, articole de presă, emisiuni de radio şi televiziune, dezbaterea unor procese la faţa locului etc. Căile care asigură pătrunderea cunoştinţelor despre lege în rîndurile cele mai largi de cetăţeni pot fi în viitor şi mai numeroase. Reuşita acestor acţiuni va depinde, fără îndoială, de modul în care cei chemaţi să le aducă la îndeplinire vor şti ca, în expunerile lor, să însufleţească textele de lege, să le umanizeze, să le apropie de viaţă, de rosturile zilnice ale oamenilor.

A cunoaşte şi a respecta legea nu înseamnă numai o cunoaştere formală a textelor, dar şi pătrunderea înţelesului lor profund, a semnificaţiei sociale, politice şi morale a fiecărui act normativ.

Dispoziţiile legale referitoare la căsătorie şi familie, la starea civilă, la folosirea spaţiului locativ au trezit totdeauna un larg interes social. De aceea, s-a socotit necesar ca în enciclopedia de faţă să-i fie rezervat un spaţiu şi unui îndrumar privind aceste reglementări. De bună seamă, un atare îndrumar are limitele lui, atît pentru faptul că rămîne un material de popularizare a legii, cît şi prin aceea că trebuie să opereze o selecţie. Nu se poate opri, deci, la fiecare amănunt, nici nu este chemat să rezolve controverse teoretice, rostul

Scanned with OKEN Scanner

său fiind acela de a pune în lumină principalele drepturi și îndatoriri care decurg din prevederile de lege menționate.

Așadar, un mijloc de orientare generală, nu un manual de drept — aceasta ne-am propus să fie micul îndrumar legislativ.

10.2. CĂSĂTORIA ȘI FAMILIA SUB PROTECȚIA LEGII

Desființarea asupririlor, nedreptăților și prejudecăților care au împovărat existența femeii de-a lungul vremurilor se înscrie printre trăsăturile caracteristice ale orînduirii socialiste. Realitate necontestată a vieții noastre noi, egalitatea în drepturi dintre femeie și bărbat se reflectă nu numai în organizarea instituțiilor, a relațiilor sociale, ci și în schimbarea concepțiilor, a mentalității oamenilor. Desigur, autoritatea nu rareori despotică a bărbatului, ca « șef al asociațiunii conjugale », este de domeniul trecutului. Căsătoriile puse la cale pentru realizarea unor interese materiale sau drama fetelor fără zestre apar din ce în ce mai evident ca fiind anacronisme. Nu s-ar putea spune însă că procesul este încheiat. Problemele privind egalitatea celor doi soți rămîn în actualitate. Mentalități și moravuri vechi au dispărut în cea mai mare parte, dar ar fi greșit să credem că au fost smulse, toate, din rădăcină.

Pentru desăvîrșirea procesului de așezare a familiei pe temelii noi, de restituire integrală a drepturilor femeii, de realizare a unei egalități depline între soți, sprijinul statului socialist este o necesitate inexorabilă, ca în oricare alt domeniu al vieții sociale. De aceea, ocrotirea de către stat a căsătoriei și a familiei, apărarea intereselor mamei și ale copilului, sînt ridicate, în țara noastră, la rangul unor principii constituționale. Elaborarea unei noi legislații privind căsătoria și familia, în concordanță cu principiile de bază ale orînduirii noastre, reprezintă una din formele cele mai importante în care se concretizează sprijinul statului.

Este lesne de înțeles că trăinicia căsniciei și armonia din fiecare cămin nu se datorează numai cadrului pe care îl asigură legea, ci sentimentelor adînci de afecțiune și prețuire reciprocă între membrii familiei. Nu este însă mai puțin adevărat că, din păcate, realizarea obligațiilor familiale — care ar trebui să se impună independent de cuvîntul înscris în lege — nu este totdeauna rodul acestor sentimente. Pentru ca aceste îndatoriri să nu fie ignorate sau nesocotite, statul nostru, sub îndrumarea partidului și cu sprijinul organizațiilor obștești, desfășoară o considerabilă activitate educativă. Regulile de conviețuire socialistă nu rămîn numai în sfera comandamentelor pur morale; parte din ele sînt consacrate în legislație, devenind astfel principii și norme *juridice* ale vieții de familie, în sensul că aplicarea lor este asigurată prin puterea de stat, iar nesocotirea lor atrage nu numai răspunderea morală, ci și cea juridică.

Constituția Republicii Socialiste România și Codul familiei consacră aceste *principii fundamentale ale reglementării căsătoriei și familiei.* Căsătoria este rezultatul consimțămîntului liber al soților, care sînt pe deplin egali în relațiile lor reciproce, ca și în exercitarea drepturilor și îndatoririlor lor față de copii. Relațiile de familie se bazează pe prietenie și afecțiune reciprocă între membrii ei, care sînt datori să-și acorde unul altuia sprijin moral și material. Toate aceste principii sau reguli fundamentale se regăsesc în actele normative care alcătuiesc laolaltă regimul legal al căsătoriei și familiei.

Sprijinul dat familiei de către statul nostru nu se reflectă numai în elaborarea unei legislații corespunzătoare, ci, mai ales, în crearea condițiilor economice și sociale, care asigură dezvoltarea și consolidarea familiei, creșterea și educarea copiilor, ridicarea rolului femeii în viața politică, economică și socială a țării. În această privință, un document de excepțională însemnătate este Hotărîrea Plenarei Comitetului Central al Partidului Comunist

Scanned with OKEN Scanner

Român din 18 — 19 iunie 1973. Creșterea numărului femeilor încadrate în muncă, asigurarea folosirii optime de către acestea a timpului de lucru și a timpului liber, intensificarea cercetărilor pentru adaptarea optimă a mijloacelor și mediului de lucru la particularitățile biologice ale femeii, îmbunătățirea asistenței sanitare, ușurarea muncii femeii casnice — toate acestea constituie numai o parte din măsurile menite să traducă în viață Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din iunie 1973.

Reglementare: Constituția Republicii Socialiste România din 21 august 1965, republicată în B.Of. nr. 167 din 27 decembrie 1974; Codul familiei — Legea nr. 4/1954 — republicat în B.Of. nr. 13 din 18 aprilie 1956 și modificat prin Decretul nr. 779/1966, devenit Legea nr. 39/1966, B.Of. nr. 64 din 8 octombrie 1966.

10.3. AMÎNDOI AU SPUS: DA!

Ce este căsătoria? — iată o întrebare la care se poate da un răspuns ușor și simplu: este legătura sau uniunea liber consimțită dintre un bărbat și o femeie, încheiată cu respectarea prevederilor legii, în scopul întemeierii unei familii. Să ne oprim totuși, cîteva clipe, asupra acestor cîteva cuvinte. Ele ne vor dezvălui profunde semnificații.

Căsătoria este rezultatul consimțămîntului liber al viitorilor soți. Principiul cuprins în acest enunț pare că se impune de la sine, dar, în realitate, el s-a putut afirma numai în orînduirea noastră de astăzi. Consacrarea lui este nedespărțită de revoluția socialistă, care a desființat, odată cu celelalte discriminări dintre oameni, și îngrădirile referitoare la căsătorie. Cele mai multe dintre acestea erau de ordin economic, determinînd și reglementarea căsătoriei, cuprinsă ea însăși în sfera tranzacțiilor materiale. Acolo unde stăpîn era banul, căsătoriile bazate numai pe afecțiune erau excepții, păreau povești romantice. Adeseori, nu viitorii soți, ci părinții lor hotărau încheierea căsătoriei. Apare astăzi greu de înțeles tinerelor generații faptul că, în trecut, pentru unele categorii sociale — ca, de exemplu, ofițerii sau funcționarii de stat — încheierea căsătoriei era condiționată și de o aprobare specială, prealabilă, viitoarea soție trebuind să posede o dotă de o anumită valoare.

De vreme ce se bazează pe consimțămîntul liber al soților, neafectat de vreun viciu — eroare, dol sau violență — nu este căsătoria doar un contract? Desigur, acordul liber de voință este una din condițiile esențiale pentru încheierea căsătoriei, dar aceasta este altceva decît un contract, semnificațiile ei sînt mai profunde, altul este rostul său în viața noastră socială. Este adevărat că — așa cum spunea încă în vremuri foarte îndepărtate Plutarh — « căsătoria este actul cel mai de seamă din viața omului ». Dar, dincolo de importanța pe care o are pentru existența individului, căsătoria îndeplinește o deosebită funcție socială. Scopul ei, rațiunea ei de a fi, o constituie *întemeierea unei familii*, iar existența unei familii trainice, sănătoase, care să creeze ambianța prielnică pentru creșterea și educarea copiilor, în conformitate cu țelurile și cu valorile morale ale orînduirii noastre, interesează în cel mai înalt grad societatea socialistă. Iată de ce, nu numai geneza, ci și întreaga viață a căsătoriei, ca și încetarea ei sînt reglementate de norme imperative de lege. Consimțămîntul liber al viitorilor soți de a încheia căsătoria înseamnă *acceptarea conștientă a unui regim legal* de la care nu se vor mai putea abate, pe care vor trebui să-l respecte întocmai, înseamnă acceptarea conștientă a unor numeroase îndatoriri și răspunderi.

Caracterul legitim al căsătoriei și familiei, rolul deosebit pe care aceste instituții îl îndeplinesc în societate cu privire la creșterea, educația și dezvoltarea copiilor justifică ocrotirea de care amîndouă se bucură din partea statului nostru. Așa se explică de ce căsătoria este *un act solemn*, care se încheie cu îndeplinirea *unor condiții de fond* și a *unor condiții de formă* prevăzute de lege.

10.3.1. CONDIŢIILE DE FOND ALE CĂSĂTORIEI

Condiţiile de fond ale căsătoriei sînt consimţămîntul, vîrsta şi lipsa impedimentelor legale.

Consimţămîntul trebuie să fie exprimat *personal* şi *simultan* de către viitorii soţi, în faţa delegatului de stare civilă şi la sediul serviciului de stare civilă [1] . Manifestarea de voinţă mai trebuie să fie *publică*, *expresă* şi *neechivocă* — tăcerea în această situaţie nu produce efecte juridice ! —, *conştientă* şi *neviciată*. Sînt vicii de consimţămînt *eroarea asupra identităţii fizice a celuilalt soţ*, *violenţa* şi *dolul*, prin acesta din urmă înţelegîndu-se mijloacele viclene folosite de unul dintre viitorii soţi pentru a-l induce în eroare pe celălalt şi a-l determina să încheie căsătoria. Datorită specificului căsătoriei şi modului în care ea se încheie, viciile de consimţămînt — şi mai ales eroarea şi violenţa — s-ar putea întîlni cu totul rar în practică.

Deoarece viitorii soţi trebuie să aibă aptitudinea fizică de a se căsători şi discernămîntul pentru înţelegerea răspunderilor pe care şi le asumă prin întemeierea unei familii, legea condiţionează încheierea căsătoriei de împlinirea *unei anumite vîrste*: 18 ani pentru bărbat şi 16 ani pentru femeie (sau 15 ani, cu dispensă, dacă există motive temeinice).

Căsătoria este posibilă, *numai dacă nu există impedimente* la încheierea ei. Astfel, este interzis să se căsătoarească bărbatul care este căsătorit sau femeia care este căsătorită (legislaţia noastră consacră astfel principiul monogamiei). Bigamia este pedepsită de art. 303 din Codul penal. Este oprită căsătoria între rudele în linie directă — ascendenţi şi descendenţi — indiferent de gradul rudeniei, precum şi între rudele colaterale pînă la gradul al IV-lea inclusiv. Pentru motive temeinice, se poate acorda dispensă rudelor colaterale de gradul al patrulea. Interdicţia legală se referă şi la căsătoria *între cel care înfiază sau ascendenţii lui, pe de o parte, şi cel înfiat ori descendenţii acestuia, de alta*. De asemenea, este interzisă căsătoria între *copiii celui care înfiază, de o parte, şi cel înfiat sau copiii acestuia, de alta*, precum şi între *cei înfiaţi de aceeaşi persoană*, în aceste cazuri putîndu-se acorda totuşi dispensă de către comitetul executiv al consiliului popular judeţean sau al municipiului Bucureşti. Această încuviinţare se poate da însă numai cînd ne aflăm în situaţia înfierii cu efecte restrînse, nu şi în cazul înfierii cu efectele unei filiaţii fireşti.

Nu se poate căsători *tutorele* cu femeia minoră aflată sub tutela sa.

Fără nici o excepţie, legea interzice căsătoria *alienatului mintal* şi *debilului mintal*. Cît priveşte *persoana lipsită vremelnic de facultăţile mintale*, ea nu poate încheia căsătoria cît timp nu are discernămîntul necesar.

Necomunicarea de către viitorii soţi a stării sănătăţii lor — altfel spus, nedepunerea certificatelor medicale — reprezintă tot un impediment la căsătorie, ca şi *lipsa autorizaţiei* care trebuie să fie solicitată Consiliului de Stat pentru *căsătoria cetăţenilor români cu cetăţeni străini*.

10.3.2. CONDIŢIILE DE FORMĂ ALE CĂSĂTORIEI

Îmbinînd apărarea intereselor generale ale statului cu garantarea drepturilor personale ale cetăţenilor — aceste condiţii fac posibilă verificarea temeinică, prin publicitate şi prin activitatea delegatului de stare civilă — a îndeplinirii cerinţelor de fond arătate mai sus, precum şi constituirea unor probe neîndoielnice cu privire la încheierea căsătoriei.

Hotărîrea comună a viitorilor soţi se exprimă prin *declaraţia de căsătorie*, care se face la comitetul executiv al consiliului popular al domiciliului sau reşedinţei unuia dintre ei; dacă unul dintre viitorii soţi nu se află în localitatea unde urmează a se încheia căsătoria, el va putea face declaraţia în localitatea unde se află, la serviciul de stare civilă, care o va transmite neîntîrziat serviciului de stare civilă competent pentru încheierea căsătoriei. În cuprinsul declaraţiei, viitorii soţi confirmă că au luat cunoştinţă reciproc de starea sănătăţii lor şi că nu există nici o piedică legală la

[1] Pentru unele situaţii speciale, cînd atribuţiile delegatului de stare civilă se exercită de către alte persoane decît cele din cadrul consiliului popular şi în alt loc decît sediul serviciului de stare civilă (v. pct. 10.9.).

căsătorie, arătînd totodată numele pe care s-au învoit să-l poarte (această menţiune poate fi comunicată şi ulterior, pînă la încheierea căsătoriei).

Delegatul de stare civilă citeşte viitorilor soţi dispoziţiile Codului familiei privind condiţiile de fond ale căsătoriei şi posibilitatea alegerii numelui pe care îl vor purta. Totodată le cere actele de identitate, certificatele de naştere, precum şi celelalte dovezi şi declaraţii prevăzute în Codul familiei, necesare pentru a se stabili îndeplinirea condiţiilor de fond ale căsătoriei, atrăgîndu-le atenţia asupra faptului că legea — art. 292 Cod penal — pedepseşte falsul în declaraţii.

Declaraţia se semnează personal de viitorii soţi, precum şi de către delegatul de stare civilă. Dacă unul dintre viitorii soţi nu poate semna, declaraţia va fi semnată de către delegatul de stare civilă, care va certifica realitatea declaraţiei, precum şi citirea ei, din cuvînt în cuvînt, viitorilor soţi.

Între data înregistrării declaraţiei şi încheierea căsătoriei trebuie să treacă *un termen de 8 zile*, care poate fi redus cu încuviinţarea preşedintelui comitetului executiv al consiliului popular unde urmează a se încheia căsătoria, pentru motive temeinice (de ex., femeia este gravidă şi urmează să nască înăuntrul termenului de 8 zile). Răgazul oferit de lege dă încă o dată prilejul viitorilor soţi să reflecteze asupra răspunderilor pe care şi le asumă prin încheierea căsătoriei, dar este stabilit şi pentru ca *orice persoană* să poată face în scris şi cu arătarea motivelor *opunere la căsătorie*, dacă există o piedică legală la încheierea acesteia ori dacă alte cerinţe ale legii nu sînt îndeplinite. Delegatul de stare civilă va refuza să constate încheierea căsătoriei, dacă în urma verificărilor pe care el însuşi este obligat să le facă, a opunerilor la căsătorie sau în baza altor informaţii consideră că nu sînt îndeplinite cerinţele legii. În acest caz, la cererea părţii interesate, toate actele se înaintează judecătoriei.

Căsătoria se încheie la sediul serviciului de stare civilă al consiliului popular al comunei, municipiului sau sectorului în cuprinsul căruia se află domiciliul sau reşedinţa oricăruia dintre viitorii soţi. În cazuri de forţă majoră, cu aprobarea comitetului executiv, delegatul de stare civilă se poate deplasa şi în alt loc pentru încheierea căsătoriei, dar numai în limita teritoriului comunei, oraşului sau sectorului orăşenesc unde se află consiliul popular în cadrul căruia funcţionează.

Procedura, *publică* şi *solemnă*, de încheiere a căsătoriei este îndeobşte cunoscută. Delegatul de stare civilă identifică pe viitorii soţi, constată că sînt îndeplinite condiţiile de fond prevăzute de lege şi că nu sînt opoziţii întemeiate la căsătorie, citeşte art. 1 şi 2 din Codul familiei, ia consimţămîntul viitorilor soţi, declară căsătoria încheiată, întocmeşte actul de căsătorie în registrul de stare civilă — act care se semnează de soţi şi de delegatul de stare civilă — face menţiune pe buletinul de identitate al soţiei de schimbarea numelui ca urmare a căsătoriei şi eliberează soţilor certificatul de căsătorie. *Momentul încheierii căsătoriei* este momentul în care delegatul de stare civilă constată existenţa consimţămîntului viitorilor soţi şi îi declară căsătoriţi. *Dovada căsătoriei* se face prin certificatul de căsătorie.

10.3.3. EFECTELE CĂSĂTORIEI

Căsătoria are ca urmare crearea unor relaţii sau a unor raporturi specifice — personale şi patrimoniale. Viaţa conjugală, în societatea noastră, stă sub semnul deplinei egalităţi între soţi, care hotărăsc de comun acord asupra tuturor problemelor legate de căsătorie. Intrînd în căsnicie, fiecare dintre soţi îşi păstrează toate atributele care definesc personalitatea umană. Fiecare dintre ei are libertatea de a hotărî asupra profesiei sau ocupaţiei sale, fără să fie obligat să ceară încuviinţarea celuilalt. Căsătoria nu are nici o urmare asupra cetăţeniei.

Relaţiile personale dintre soţi sînt definite prin două obligaţii fundamentale, care exprimă chintesenţa, sensul, raţiunea de a fi, trăinicia căsătoriei. Cea dintîi, prevăzută expres în lege, este *obligaţia de a-şi acorda sprijin moral*. Cea de a doua, *obligaţia de fidelitate*, nu rezultă mai puţin din sentimentele de afecţiune care stau la baza căsătoriei, decît din însăşi finalitatea acesteia. Încălcarea obligaţiei de fidelitate constituie infracţiunea de adulter (art. 304 c. penal).

Scanned with OKEN Scanner

Aşa cum s-a mai arătat, viitorii soţi trebuie să declare *numele* pe care au hotărît să-l poate: fie să păstreze, fiecare, numele avut înainte de căsătorie, fie să poarte, ca nume comun, numele unuia dintre ei sau numele lor reunite. Dacă au hotărît să poarte un nume comun, schimbarea acestuia de către unul din soţi nu va fi posibilă fără consimţămîntul celuilalt.

Domiciliul soţilor este, de cele mai multe ori, comun, dar aceasta nu este de esenţa căsătoriei. Totuşi, dacă soţii deţin, cu titlu de chiriaşi, locuinţe proprietate de stat, în aceeaşi localitate, sînt obligaţi ca, în termen de 60 de zile de la data căsătoriei, să elibereze una dintre aceste locuinţe.

Prin căsătorie femeia minoră dobîndeşte capacitatea deplină de exerciţiu.

Relaţiile patrimoniale dintre soţi sînt dominate de acelaşi principiu al egalităţii depline dintre bărbat şi femeie. Toate problemele de ordin patrimonial privind căsătoria se rezoltă numai prin acordul celor doi soţi. În unele cazuri, la sesizarea unuia dintre soţi, poate hotărî instanţa judecătorească, cum ar fi, de pildă, situaţia în care s-ar cere împărţirea unor bunuri comune, în vederea înstrăinării, pentru a se putea asigura îngrijirea unui copil bolnav.

O foarte importantă obligaţie în cadrul relaţiilor patrimoniale dintre soţi este *obligaţia de întreţinere* (v. pct. 10.6.).

Bunurile soţilor se împart în *bunuri comune* şi *bunuri proprii. Comunitatea bunurilor dobîndite în timpul căsătoriei constituie regula.* Ea reprezintă una din trăsăturile proprii ale reglementării căsătoriei şi vieţii de familie în societatea noastră. Comunitatea bunurilor este răsfrîngerea pe plan patrimonial a concepţiei despre căsătorie ca uniune liber consimţită între bărbat şi femeie şi ca regim de deplină egalitate între soţi. Regimul comunităţii bunurilor este *legal, unic* şi *obligatoriu.* Nu poate exista un alt regim matrimonial, dispoziţiile legale privind comunitatea bunurilor sînt imperative, ele au abrogat orice alte prevederi anterioare, ca, de exemplu cele privind aşa numitul regim dotal. Cu unele excepţii pe care le vom menţiona de îndată, orice bun dobîndit în timpul căsătoriei, de oricare dintre soţi devine bun comun. *Munca femeii casnice este considerată ca o contribuţie la dobîndirea bunurilor.* Comunitatea nu trebuie să fie dovedită, ea este prezumată de lege. Dar prezumaţia nu este absolută, este numai o *prezumaţie legală relativă*, adică este posibil să se facă dovada că, deşi a fost dobîndit în timpul căsătoriei, bunul este propriu.

Sînt *bunuri proprii:* cele dobîndite înainte de încheierea căsătoriei; cele dobîndite în timpul căsătoriei prin moştenire, legat sau donaţie, afară numai dacă dispunătorul a prevăzut că ele vor fi comune; bunurile de uz personal, cele destinate exercitării profesiei unuia dintre soţi, precum şi cele dobîndite cu titlu de premiu sau recompensă, manuscrisele ştiinţifice sau literare, schiţele şi proiectele artistice, proiectele de invenţii şi inovaţii, precum şi alte asemenea bunuri; indemnitatea de asigurare sau despăgubirea pentru pagubele pricinuite persoanei; valoarea care reprezintă şi înlocuieşte un bun propriu sau bunul în care a trecut această valoare (de exemplu, unul din soţi a vîndut o casă pe care o avea în proprietate înainte de căsătorie, spre a-şi cumpăra un automobil: acesta este tot un bun propriu).

Fiecare dintre soţi — în regimul de egalitate pe care l-am subliniat mereu — *administrează, foloseşte* sau *dispune* de bunurile comune fără a avea nevoie de autorizarea expresă a celuilalt. Legea consideră deci că între soţi există un mandat tacit reciproc. Există o singură excepţie: nici unul dintre soţi nu poate *înstrăina* şi nu poate *greva* o construcţie ce face parte din bunurile comune, dacă nu are consimţămîntul *expres* al celuilalt soţ.

Împărţirea bunurilor comune se poate face, în principiu, *la desfacerea căsătoriei*, fie potrivit înţelegerii soţilor, fie, dacă nu ajung la acord, prin hotărîrea instanţei judecătoreşti. *Numai în mod excepţional*, pentru motive temeinice şi *numai prin hotărîre judecătorească*, pot fi împărţite bunurile comune *în timpul căsătoriei.* Bunurile neîmpărţite continuă să rămînă bunuri comune; de asemenea, intră în regimul comunităţii şi toate bunurile ce vor fi dobîndite ulterior. Este de menţionat deci, că pentru împărţirea bunurilor în timpul căsătoriei nu

este suficientă tranzacţia părţilor; un soţ nu poate vinde sau dona celuilalt soţ partea sa din comunitatea de bunuri.

Bunurile comune mai pot fi împărţite, *tot prin hotărîre judecătorească*, la cererea creditorului personal al unuia dintre soţi, dar numai *dacă nu şi-a putut acoperi creanţa din urmărirea bunurilor proprii ale acestuia* şi numai *în măsura acoperirii creanţei*. Bunurile atribuite fiecărui soţ devin proprii.

Datoriile soţilor se împart şi ele în *datorii comune* şi în *datorii personale*. Aici se aplică însă o altă regulă decît la bunuri. În principiu, datoriile făcute de soţi în timpul căsătoriei sînt considerate personale, *fiind comune numai acelea prevăzute expres de lege*. Astfel sînt comune: cheltuielile făcute cu administrarea oricăruia dintre bunurile comune; obligaţiile pe care soţii le-au contractat împreună; obligaţiile contractate de fiecare dintre soţi pentru împlinirea nevoilor obişnuite ale căsniciei; repararea prejudiciului cauzat prin însuşirea de către unul dintre soţi a unor bunuri proprietate socialistă, dacă prin aceasta au sporit bunurile comune ale soţilor.

Creditorii comuni vor putea urmări şi bunurile proprii ale soţilor, însă *numai după urmărirea bunurilor comune*.

Pentru repararea prejudiciilor cauzate *prin infracţiuni organizaţiilor socialiste*, pot fi urmărite bunurile persoanelor care *au gospodărit împreună cu infractorul* ori *au avut raporturi strînse cu el*, dacă se constată *prin hotărîre judecătorească definitivă* că aceste persoane *au tras foloase de pe urma infracţiunii*.

Evident, căsătoria face să se nască pentru cei doi soţi multe alte drepturi şi obligaţii, în calitatea lor de părinţi. Dar despre acestea se va vorbi în altă parte.

10.3.4. NULITATEA CĂSĂTORIEI

În cele cîteva pagini de mai sus au fost amintite condiţiile de fond şi de formă ale încheierii căsătoriei, precum şi principalele efecte ale acesteia în ceea ce priveşte raporturile personale şi patrimoniale dintre soţi.

Nerespectarea unora dintre condiţiile de fond şi de formă ale căsătoriei atrage *nulitatea* ei, care poate fi *absolută* sau *relativă*.

Nulitatea absolută a căsătoriei poate fi invocată de orice persoană, precum şi de către procuror în timpul vieţii soţilor; ea *nu se prescrie* şi *nu poate fi acoperită decît excepţional*, în cazurile anumite prevăzute de lege. Astfel, deşi lovită de nulitate absolută, căsătoria încheiată cu încălcarea dispoziţiilor privitoare la vîrsta legală nu va fi declarată nulă, dacă între timp acela dintre soţi, care nu avea vîrsta cerută pentru căsătorie, a împlinit-o, ori dacă soţia a dat naştere unui copil sau a rămas însărcinată. Sînt cazuri de nulitate absolută cele decurgînd din existenţa unei căsătorii anterioare nedesfăcute (bigamie), din legături de rudenie şi înfiere, din debilitate sau alienaţie mintală, din absenţa discernămîntului persoanei care este lipsită vremelnic de facultăţile mintale. De asemenea, este nulă căsătoria dacă la încheierea ei a lipsit consimţămîntul soţilor sau dacă acesta nu a fost exprimat personal de către ei, împreună, în faţa delegatului de stare civilă, la sediul serviciului de stare civilă sau în alt loc anume prevăzut de lege. Tot astfel, este izbită de nulitate căsătoria încheiată între un cetăţean român şi un străin, fără autorizaţia prealabilă a Consiliului de Stat al Republicii Socialiste România.

Nulitatea relativă poate fi invocată numai de soţul al cărui consimţămînt a fost viciat prin eroare cu privire la identitatea fizică a celuilalt soţ, prin viclenie sau prin violenţă. Acţiunea în nulitate *se prescrie* în şase luni de la încetarea violenţei sau de la descoperirea erorii sau a vicleniei.

Efectele nulităţii căsătoriei sînt aceleaşi în ambele categorii de nulitate: căsătoria se consideră ca şi cum nu s-ar fi încheiat. Cu toate acestea, declararea nulităţii căsătoriei *nu are nici o urmare în privinţa copiilor, care îşi păstrează situaţia de copii din căsătorie*. În ceea ce priveşte drepturile şi obligaţiile dintre părinţi şi copii, se aplică, prin asemănare, dispoziţiile prevăzute la divorţ. Soţul care a fost de bună-credinţă la încheierea căsătoriei, declarată nulă sau anulată, păstrează, pînă la data cînd hotărîrea judecătorească rămîne definitivă, situaţia unui soţ dintr-o căsătorie valabilă. Cererea de

întreţinere a soţului de bună-credinţă şi raporturile patrimoniale dintre bărbat şi femeie sînt supuse, prin asemănare, dispoziţiilor privitoare la divorţ.

Reglementare: Codul familiei; Decretul nr. 278/1960 cu privire la actele de stare civilă, B. Of. nr. 13 din 28 iulie 1960; Decretul nr. 31/1954 privitor la persoanele fizice şi la persoanele juridice, B. Of. nr. 8 din 30 ianuarie 1954; Decretul nr. 221/1960 cu privire la executarea creanţelor organizaţiilor socialiste republicat în B. Of. nr. 144 din 15 decembrie 1969; art. 303 şi 304 din Codul penal al Republicii Socialiste România, republicat în B. Of. nr. 55—56 din 23 aprilie 1973.

10.4. MATERNITATE

Dacă s-ar scrie o istorie a sentimentelor omeneşti, printre cele mai vechi s-ar enumera cele izvorîte din maternitate. Profunzimea şi statornicia nedezminţită a sentimentelor mamei, nemărginitul ei spirit de sacrificiu au fost evocate de nenumărate ori de-a lungul vremurilor. S-a spus mereu — şi adevărul acesta renaşte cu fiecare generaţie în toată gingăşia şi prospeţimea lui — că formarea fiecăruia dintre noi începe pe braţele şi pe genunchii mamei. Toate marile personalităţi ale omenirii i-au adus prinosul de recunoştinţă, poeziile şi cîntecele popoarelor i-au imortalizat chipul, înconjurîndu-l de aura sfîntă a celor mai duioase sentimente.

Şi totuşi... Şi totuşi, aceste lucruri îndeajuns de cunoscute se cuvine să fie mereu reamintite, pentru a pune în lumină un alt adevăr. Dacă privim lucrurile pe planul dreptului, elaborarea unui *statut juridic al femeii mame*, consacrarea în lege a *drepturilor* ce i se cuvin, pe măsura sarcinilor şi a rolului pe care le îndeplineşte în viaţa socială, constituie o cucerire tîrzie, inseparabil legată de lupta de emancipare a femeii, de dobîndirea drepturilor şi libertăţilor fundamentale de om şi cetăţean. Este unul din marile merite ale socialismului de a fi mers cel mai departe în asigurarea măsurilor economice şi sociale de sprijinire şi ocrotire a femeii mame, creînd totodată cadrul legal corespunzător pentru traducerea în viaţă a tuturor acestor măsuri. Legislaţia ţării noastre constituie unul dintre cele mai grăitoare exemple în această privinţă. Dar şi aci, procesul acestor înnoiri este departe de a fi considerat încheiat.

De fapt, multe din măsurile la care ne referim reprezintă nu numai un sprijin al femeii mame, ci sînt contribuţii efective ale statului nostru la suportarea sarcinilor familiilor celor ce muncesc, cum sînt alocaţia de stat pentru copii, ajutorul familial de stat, reglementarea muncii la domiciliu etc. Pe unele din ele le vom aminti în capitolul următor. Să parcurgem aci doar principalele prevederi legale în care îşi găsesc reflectarea grija deosebită a statului nostru pentru ocrotirea femeii mame şi preţuirea ce i se acordă.

Dezvoltînd în cuprinsul legislaţiei muncii şi al altor acte normative principiul constituţional al ocrotirii căsătoriei şi familiei, intereselor mamei şi copilului, statul nostru manifestă o deosebită solicitudine pentru condiţiile de lucru, de asistenţă medicală şi socială ale femeii muncitoare şi, în special, ale femeii mame.

Femeile gravide şi *cele care alăptează* nu pot fi folosite la locuri de muncă cu condiţii vătămătoare, grele sau periculoase, ori contraindicate medical şi nu pot fi chemate la ore suplimentare. Unităţile au obligaţia să treacă femeile care se găsesc în aceste situaţii în alte locuri de muncă, *fără ca prin aceasta să li se scadă salariul.*

Femeile au dreptul la *concediul de maternitate*, care se compune dintr-un *concediu prenatal*, de 52 zile şi un *concediu postnatal*, de 60 zile. Dacă naşterea se produce înainte de expirarea concediului prenatal, concediul postnatal se prelungeşte cu numărul zilelor de concediu prenatal neefectuat. Pe timpul concediului de maternitate, femeile încadrate în muncă primesc ajutoare materiale prin asigurările sociale de stat după cum urmează: 85% din retribuţia tarifară lunară cele cu o vechime neîntreruptă în muncă de peste 12 luni, 65% din

retribuția tarifară, cele cu o vechime neîntreruptă în muncă între 6 și 12 luni și 50% din retribuția tarifară cele cu o vechime neîntreruptă în muncă pînă la 6 luni. Cuantumul ajutorului pentru femeile care nasc *al treilea copil* și următorii este de 94% din retribuția tarifară lunară, *indiferent de vechimea neîntreruptă în muncă.*

Unitățile sînt obligate să acorde femeilor în cursul programului de lucru *pauze pentru alimentarea și îngrijirea copilului*, de o jumătate de oră, la intervale de cel mult 3 ore, la aceste pauze adăugîndu-se și timpul necesar deplasării dus și întors la locul unde se găsește copilul, fără ca în total timpul acordat să poată depăși 2 ore. Pauza se acordă pînă la împlinirea de către copil a vîrstei de 9 luni, putîndu-se prelungi pînă la 12 luni în cazul copiilor prematuri, distrofici și celor care necesită măsuri deosebite de îngrijire, pe baza recomandărilor medicale. La cererea mamei, pauzele pentru alimentarea și îngrijirea copilului vor fi înlocuite cu reducerea programului normal de lucru cu 2 ore zilnic. Pauzele și reducerea programului de lucru acordate în scopul alimentării și îngrijirii copilului *se includ în timpul de muncă* și *nu au consecințe asupra remunerării sau altor drepturi materiale.*

Femeilor care au *copii bolnavi mai mici de 3 ani* li se acordă, cu avizul medicului, concedii plătite pentru îngrijirea acestora, care nu se includ în concediul de odihnă.

Ocrotirea mamei și a copilului se concretizează și în *gratuitatea asistenței medicale în spitale și ambulatorii, a întreținerii, medicamentelor și materialelor sanitare necesare pe timpul internării* pentru: copiii pînă la vîrsta de 16 ani inclusiv; femeile gravide și lehuze; mamele și doicile care însoțesc copiii pînă la vîrsta de doi ani inclusiv; femeile care au cel puțin trei copii în viață. De asemenea, beneficiază de tratament ambulatoriu, asistență medicală, medicamente și materiale sanitare gratuite copiii pînă la 16 ani și femeile gravide și lehuze.

Femeile care au copii în vîrstă de pînă la 6 ani, pe care îi îngrijesc, *pot lucra cu jumătate de normă*, dacă nu beneficiază de creșe sau cămine. Timpul cît au fost încadrate în aceste condiții se consideră, la calculul vechimii în muncă, *timp lucrat ca o normă întreagă.* La încadrarea femeilor cu jumătate de normă *nu este necesară repartiția organelor de recrutare și repartizare a forțelor de muncă.*

O garanție a drepturilor femeii mame cuprinde dispoziția legală potrivit căreia — în afară de anumite situații prevăzute expres — contractul de muncă nu poate fi desfăcut, din inițiativa unității, în caz de graviditate, în timpul concediului de maternitate, în perioada de alăptare și în perioada cît îngrijește copilul bolnav în vîrstă pînă la 3 ani.

Numeroase alte prevederi legale sînt consacrate ocrotirii mamei, recunoașterii aportului ei deosebit în viața socială. *Vîrstele de pensionare pentru limită de vîrstă* se reduc cu un an, pentru femeile care au născut 3 copii, cu doi ani, pentru cele care au născut 4 copii, cu trei ani, pentru cele care au născut 5 copii sau mai mulți — în toate cazurile adăugîndu-se condiția de a fi și crescut copiii pînă la vîrsta de 10 ani. Fără să se mai ceară, ca în alte cazuri, alte condiții, soția are drept la *pensia de urmași*, pe tot timpul vieții, dacă a împlinit 50 de ani și a născut, pînă la data decesului susținătorului, 5 sau mai mulți copii.

Începînd cu al treilea copil, mama are dreptul pentru fiecare copil născut, la o *indemnizație de naștere*, în sumă de 1000 lei, care este *neimpozabilă* și *neurmăribilă. Indemnizația se plătește personal mamei.* Dacă nu se poate deplasa, suma i se aduce de casierul consiliului popular sau i se trimite prin mandat poștal. Indemnizația se poate plăti tatălui numai în caz de deces sau de punere sub interdicție a mamei.

Începînd de la 1 noiembrie 1972, se acordă *ajutoare bănești mamelor cu mai mulți copii și anume:* 200 lei, pentru mamele cu 8 sau 9 copii și 300 lei, celor care au 10 sau mai mulți copii. La determinarea numărului copiilor se iau în considerare, cu condiția de a se afla sub *îngrijirea mamei:* copiii pînă la 18 ani sau, în cazul în care continuă studiile, pînă la 25 ani; cei incapabili de muncă, indiferent de vîrstă. Se iau în considerare și copiii soțului sau cei proveniți dintr-o căsătorie anterioară. *Ajutorul se acordă numai mamelor*, indiferent dacă sînt sau nu încadrate în muncă, pensionare sau realizează venituri din alte surse. Tatăl poate primi ajutorul numai dacă mama este decedată sau în alte cazuri cînd, în lipsa mamei, copiii

se află sub îngrijirea tatălui. Plata ajutorului se face în continuare şi după ce numărul de copii, luat în considerare la acordarea iniţială a ajutorului, se micşorează ca urmare a împlinirii vîrstei de 18 ani — respectiv de 25 ani —, a încheierii studiilor, a redobîndirii capacităţii de muncă sau a decesului. Numai dacă numărul copiilor a scăzut sub 8 sau 10, ca urmare a faptului că unul sau mai mulţi copii au fost încredinţaţi de instanţa judecătorească unei alte persoane sau au fost înfiaţi, plata ajutorului încetează ori se reduce de la 300 la 200 lei.

Nu s-ar putea încheia această enumerare a prevederilor legale în care se reflectă atenţia acordată de statul nostru condiţiei femeii mame fără a aminti despre titlul de onoare de « Mamă Eroină », ordinul « Mamă Eroină », ordinul « Gloria Maternă » şi « Medalia Maternităţii ».

Titlul de onoare de « Mamă Eroină » şi ordinul « Mamă Eroină » se acordă mamelor care au născut şi crescut 10 sau mai mulţi copii. Mamele eroine se bucură de avantajele şi privilegiile stabilite pentru cei decoraţi cu ordinele Republicii Socialiste România.

Ordinul « Gloria Maternă » are trei clase şi se acordă: clasa I, mamelor care au născut şi crescut 9 copii, clasa II-a, celor care au născut şi crescut 8 copii; clasa a III-a, celor care au născut şi crescut 7 copii.

« Medalia Maternităţii » are două clase şi se acordă: clasa I, mamelor care au născut şi crescut 6 copii şi clasa a II-a, mamelor care au născut şi crescut 5 copii.

Reglementare: Codul muncii — Legea nr. 10/1972 — publicat în B. Of. nr. 140 din 1 decembrie 1972; H.C.M. nr. 880/1965 privind acordarea de ajutoare materiale în cadrul asigurărilor sociale de stat, C.H.D. nr. 33 din 21 august 1965, completată prin H.C.M. nr. 1356 din 22 iunie 1968; Decretul nr. 246/1958 privind reglementarea acordării asistenţei medicale şi a medicamentelor, B. Of. nr. 24 din 2 iunie 1958, modificat prin D. 1032/1966, devenit Legea nr. 49/1966, B. Of. nr. 82 din 24 decembrie 1966 şi prin Decretul nr. 254/1971, devenit Legea nr. 55/1971, B. Of. nr. 90 din 30 ianuarie 1971; H.C.M. nr. 54/1967 cu privire la încadrarea în muncă cu 1/2 normă a femeilor cu copii sub 7 ani [1], B. Of. nr. 7 din 23 ianuarie 1967 şi instrucţiunile de aplicare nr. 2400/1967, B. Of. nr. 21 din 19 martie 1967; Legea nr. 27/1966 privind pensiile de asigurări sociale de stat şi pensia suplimentară, republicată în B. Of. nr. 116 din 25 octombrie 1972; Decretul nr. 954/1966 privind indemnizaţia de naştere, devenit Legea nr. 41/1966, B. Of. nr. 75 din 5 decembrie 1966 şi instrucţiunile de aplicare nr. 1556/1966, B. Of. nr. 75 din 5 decembrie 1966; Decretul nr. 411/1972 privind acordarea unor ajutoare mamelor cu mulţi copii, devenit Legea nr. 69/1972, B. Of. nr. 115 din 24 octombrie 1972; Decretul nr. 195/1951 pentru instituirea titlului de onoare de « Mamă Eroină », a ordinului « Mamă Eroină », a ordinului « Gloria Maternă » şi a « Medaliei Maternităţii », B. Of. nr. 109 din 8 noiembrie 1951.

10.5. CALITATEA DE PĂRINTE

Din punctul de vedere care ne interesează aici — adică din punct de vedere juridic — a fi părinte înseamnă a fi investit cu o seamă de *drepturi* şi *îndatoriri* faţă de copiii tăi minori, contopite într-o noţiune de adîncă semnificaţie umană şi socială, cunoscută sub denumirea de *ocrotire părintească*.

Se vorbea altădată de « puterea părintească »... Termenii sînt ieşiţi din uz. Nu a intervenit însă numai o schimbare de terminologie, ci de conţinut. Lucrurile nu trebuie să fie înţelese ca o anihilare a autorităţii părinteşti. Aceasta nu ar fi exact, ar constitui o gravă eroare. Schimbarea fundamentală de sensuri pe care a adus-o reglementarea ocrotirii părinteşti constă în aceea că singura finalitate a acestei instituţii o formează apărarea deplină a intereselor copilului, asigurarea dezvoltării lui fizice şi morale, educarea şi pregătirea lui profesională, în conformitate cu ţelurile şi cu valorile orînduirii noastre. Într-o formulă concisă, drepturile părinteşti sînt recunoscute pentru a putea fi exercitate îndatoririle părinteşti.

---

[1] Faţă de modificările aduse prin Legea nr. 11/1968 privind învăţămîntul în Republica Socialistă România şi prin Codul muncii, dispoziţia hotărîrii se aplică femeilor care au copii pînă la 6 ani.

Privită în această lumină, ocrotirea părintească se încadrează organic în preocupările de cel mai înalt interes ale societăţii noastre. Ea nu constituie decît o parte din ocrotirea minorului, problemă generală, de largă amplitudine şi de adîncă rezonanţă socială, căreia statul nostru îi consacră, pe lîngă un ansamblu de instituţii de educare şi de asistenţă socială, o legislaţie dintre cele mai înaintate, elaborată minuţios, cu o deosebită grijă pentru formarea tinerei generaţii, pentru combaterea oricăror fenomene de natură să abată minorii de pe drumul dezvoltării lor sănătoase, pentru reeducarea şi recuperarea acelora care, sub influenţa unor factori negativi, reclamă măsuri speciale de supraveghere, apărare şi îndreptare.

Aşadar, ocrotirea copiilor, atît de strîns legată de viaţa familiei, depăşeşte cadrul acesteia. Fără îndoială, accentul cade asupra îndatoririlor şi răspunderii părinţilor. Dar colectivitatea veghează şi intervine ori de cîte ori este nevoie, prin mijloace de stat adecvate, ca şi prin activităţi obşteşti. Este îndreptăţită să o facă. Ca de atîtea alte ori, interesele personale se armonizează cu interesele colectivităţii noastre socialiste.

10.5.1. STABILIREA FILIAŢIEI

Însemnătatea — din punct de vedere personal dar şi patrimonial — a legăturii care este denumită în lege *filiaţie* a făcut necesară stabilirea unor norme foarte precise în ceea ce priveşte dovada acestei legături. Ne vom opri asupra stabilirii filiaţiei. Este adevărat că există reglementări şi în ceea ce priveşte contestarea ei. În spaţiul destinat acestui îndreptar şi faţă de finalitatea lui, aceste ultime aspecte ni s-au părut mai puţin semnificative şi, oricum, problemele pe care le ridică sînt mai puţin frecvente.

Filiaţia faţă de mamă se dovedeşte prin certificatul constatator al naşterii. Dacă naşterea nu a fost înregistrată în registrul de stare civilă ori dacă copilul a fost trecut în registrul de stare civilă din părinţi necunoscuţi, *mama poate recunoaşte copilul*, fie prin declaraţie la serviciul de stare civilă, fie printr-un înscris autentic, fie prin testament. *Recunoaşterea este irevocabilă* (chiar atunci cînd este făcută prin testament, care este un act revocabil). În cazul în care dovada filiaţiei nu se poate face prin actul de naştere, ea se poate face *prin hotărîre judecătorească*, pe baza oricăror mijloace de probă. Acţiunea aparţine numai copilului şi, dacă acesta este minor sau pus sub interdicţie, poate fi pornită de reprezentantul legal. Dreptul de a porni acţiunea nu se prescrie în timpul vieţii copilului şi nu trece asupra moştenitorilor lui; ei pot continua însă acţiunea pornită de acesta. Mai trebuie amintit că acţiunea poate fi pornită şi împotriva moştenitorilor pretinsei mame.

În ceea ce priveşte *filiaţia faţă de tată*, copilul născut în timpul căsătoriei are ca tată pe soţul mamei. Copilul născut după desfacerea, declararea nulităţii sau anularea căsătoriei are ca tată pe fostul soţ al mamei, dacă a fost conceput în timpul căsătoriei şi naşterea sa a avut loc înainte ca mama să fi intrat într-o nouă căsătorie.

Tot actul de naştere dovedeşte şi filiaţia faţă de tată. Copilul conceput şi născut în afara căsătoriei poate fi *recunoscut* de tatăl său prin declaraţie făcută la serviciul de stare civilă — fie odată cu înregistrarea naşterii, fie după această dată — prin înscris autentic sau prin testament. *Recunoaşterea este irevocabilă.* Filiaţia faţă de tată a copilului din afara căsătoriei mai poate fi stabilită *prin hotărîre judecătorească*, în urma unei acţiuni care aparţine copilului şi se exercită, în numele său, de către mamă, chiar dacă este minoră, împotriva pretinsului tată ori a moştenitorilor acestuia. Dreptul de a porni acţiunea nu trece asupra moştenitorilor copilului, care pot continua însă acţiunea introdusă de acesta. Acţiunea poate fi pornită în termen de un an de la naşterea copilului; în situaţia în care mama a convieţuit cu pretinsul tată ori acesta a prestat copilului întreţinere, acţiunea poate fi pornită în termen de un an de la încetarea convieţuirii sau a întreţinerii.

O instituţie prevăzută de lege este şi *înfierea*. Pot fi înfiaţi de regulă numai minorii şi, prin excepţie, o persoană majoră, dacă în timpul minorităţii ei a fost crescută de per-

soana care urmează să o înfieze. Legea permite ca numai persoanele majore să înfieze, dacă îndeplinesc condiţiile pentru a fi tutore şi sînt cu cel puţin 18 ani mai în vîrstă decît cei pe care voiesc să-i înfieze. (Autoritatea tutelară poate acorda dispensă cu privire la diferenţa de vîrstă). Cu excepţia soţilor, mai multe persoane nu pot înfia acelaşi copil.

Pentru încheierea înfierii, se cere consimţămîntul celui care înfiază, al părinţilor înfiatului — dacă acesta este minor — precum şi consimţămîntul celui înfiat dacă a împlinit vîrsta de zece ani. Dacă persoana ce voieşte să înfieze este căsătorită, va fi necesar şi consimţămîntul celuilalt soţ, afară numai dacă acesta este pus sub interdicţie, decăzut din drepturile părinteşti sau, din orice împrejurare, în neputinţă de a-şi manifesta voinţa.

Înfierea se încuviinţează de autoritatea tutelară de la domiciliul celui care înfiază, după ce se constată îndeplinirea tuturor condiţiilor legale, precum şi faptul că cel care înfiază poate asigura înfiatului o normală dezvoltare fizică şi morală. Se verifică, de asemenea, că înfierea nu se face în scopul de a-l exploata pe cel înfiat sau în alte scopuri potrivnice legii şi regulilor de convieţuire socială.

După efectele ei, înfierea este de două feluri.

În *înfierea cu efecte restrînse*, înfiatul are faţă de cel care înfiază drepturile şi obligaţiile pe care le are copilul din căsătorie faţă de părinţii săi, iar descendenţii înfiatului au faţă de cel care înfiază drepturile şi obligaţiile pe care descendenţii copilului din căsătorie le au faţă de ascendentul acestuia. Înfiatul şi descendenţii săi îşi păstrează toate drepturile şi obligaţiile izvorîte din filiaţie faţă de părinţii fireşti şi rudele acestora. Înfierea nu dă naştere rudeniei între cel înfiat şi rudele celui care înfiază.

În *înfierea cu efectele unei filiaţii fireşti*, înfiatul devine rudă cu rudele celor care înfiază, ca un copil firesc al acestora din urmă, iar drepturile şi îndatoririle izvorîte din filiaţie, între cel înfiat şi părinţii săi fireşti şi rudele acestora, încetează. *Se* exceptează însă impedimentul la căsătorie, care continuă să existe între înfiat şi rudele sale fireşti.

10.5.2. STABILIREA NUMELUI

Copilul din căsătorie ia *numele de familie comun al părinţilor.* Dacă aceştia nu au un nume comun, el va lua numele de familie al unuia dintre ei ori numele lor reunite, fie pe baza înţelegerii lor comune, comunicată odată cu declaraţia naşterii, fie — dacă o asemenea înţelegere lipseşte — pe baza deciziei autorităţii tutelare. Aceste reguli se aplică şi copiilor recunoscuţi de ambii părinţi.

În celelalte cazuri, copilul din afara căsătoriei dobîndeşte numele de familie al aceluia dintre părinţi faţă de care filiaţia a fost mai întîi stabilită. Dacă filiaţia a fost stabilită ulterior şi faţă de celălalt părinte, instanţa judecătorească va putea da încuviinţare copilului să poarte numele acestuia din urmă.

Înfiatul dobîndeşte prin înfiere numele celui care înfiază. Dacă înfierea se face de către doi soţi ori de către soţul care înfiază pe copilul celuilalt soţ, iar soţii au un nume de familie comun, înfiatul va purta acest nume; dacă soţii nu au un nume comun, ei vor declara, la încuviinţarea înfierii, numele de familie pe care înfiatul urmează să-l poarte. Autoritatea tutelară va putea încuviinţa ca înfiatul să poarte vechiul nume, adăugîndu-l la cel dobîndit prin înfiere, regulă care nu este însă aplicabilă atunci cînd înfierea se face cu toate efectele filiaţiei fireşti. Numele înfiatului se trece, în tote cazurile, în decizia de încuviinţare a înfierii. La desfacerea înfierii, înfiatul redobîndeşte vechiul său nume de familie, instanţa judecătorească putînd totuşi încuviinţa păstrarea numelui dobîndit prin înfiere.

10.5.3. ÎNDATORIRILE ŞI DREPTURILE PĂRINŢILOR

Desfiinţînd inegalitatea dintre bărbat şi femeie, legislaţia actuală a pus totodată capăt discriminărilor dintre «copilul legitim» şi «copilul nelegitim» sau «copilul natural». *Copilul din afara căsătoriei a cărui filiaţie a fost stabilită prin recunoaştere sau prin hotărîre judecătorească, are, faţă de părinte şi rudele acestuia, aceeaşi situaţie ca şi un copil din căsătorie. Ambii*

părinţi au aceleaşi drepturi şi îndatoriri faţă de copiii lor minori, fără a deosebi dacă aceştia sînt din căsătorie, din afara căsătoriei sau înfiaţi. Măsurile privitoare la copii se iau de părinţi *de comun acord.* Dacă unul dintre ei este mort, decăzut din drepturile părinteşti, pus sub interdicţie ori se află în imposibilitate de a-şi manifesta voinţa, celălalt părinte exercită singur drepturile părinteşti. Se pot ivi neînţelegeri între părinţi cu privire la măsurile ce trebuie să fie luate în legătură cu persoana sau bunurile copilului minor. În acest caz hotărăşte autoritatea tutelară, potrivit cu interesele minorului, după ce ascultă pe părinţi.

Am mai amintit — dar nu este de prisos să mai subliniem — că drepturile părinteşti sînt recunoscute şi se exercită *numai în interesul minorului.* Un alt principiu pe care îl consacră legea este *independenţa* sau *separaţia patrimonială* în raporturile dintre părinţi şi copii. Părintele nu are nici un drept asupra bunurilor copilului şi nici copilul asupra bunurilor părintelui, *în afară de dreptul la moştenire şi la întreţinere.*

Îndatoririle şi drepturile părinţilor se referă la persoana şi la bunurile copiilor lor minori.

Printre *îndatoririle privind persoana copilului,* cea dintîi care trebuie să fie amintită este *îndatorirea de a creşte copilul,* obligaţie de sinteză, atotcuprinzătoare, care defineşte esenţa raporturilor dintre părinţi şi copii şi care poate fi subîmpărţită într-o seamă de îndatoriri sau obligaţii concrete, urmărite şi înfăptuite zi de zi. Părinţii sînt obligaţi să îngrijească de *sănătatea* şi dezvoltarea fizică a copilului. În legătură cu aceasta, minorul care, la epoca punerii sub interdicţie, se afla sub ocrotirea părintească, rămîne sub această ocrotire pînă la data cînd devine major, fără a i se numi un tutore. Părinţii sînt datori să-l îngrijească, spre a-i grăbi vindecarea şi a-i îmbunătăţi condiţiile de viaţă. Un sprijin preţios primesc ei în această privinţă din partea organelor sanitare de pe lîngă consiliul popular.

Educarea, învăţătura şi pregătirea profesională a copilului trebuie să fie conforme cu însuşirile şi aptitudinile lui. Autoritatea tutelară poate da încuviinţare copilului, la cererea acestuia, după împlinirea vîrstei de paisprezece ani, să-şi schimbe felul învăţăturii şi pregătirii profesionale stabilită de părinţii săi ori să aibă locuinţa pe care o cere desăvîrşirea învăţăturii ori pregătirii profesionale.

Toţi copiii, începînd cu vîrsta de 6 ani împliniţi, sînt cuprinşi în învăţămîntul obligatoriu de cultură generală. Părinţii şi ceilalţi ocrotitori legali sînt obligaţi să asigure participarea copiilor la lecţii şi la celelalte activităţi obligatorii organizate de şcoală. În învăţămîntul profesional şi tehnic, contractele de şcolarizare se încheie de către elevi, dacă sînt minori, cu încuviinţarea părinţilor şi celorlalţi ocrotitori legali.

Creşterea copilului implică *îndatorirea de a-l supraveghea* în permanenţă, de a-i urmări comportarea în şcoală şi în afară de şcoală.

Una din obligaţiile esenţiale ale părinţilor este *obligaţia de întreţinere.* Dacă minorul are un venit propriu, acesta va fi folosit, în primul rînd, pentru creşterea, educarea, învăţătura şi pregătirea lui profesională. În caz de neînţelegere, întinderea obligaţiei de întreţinere datorată de părinţi, felul şi modalităţile executării, precum şi contribuţia fiecăruia dintre părinţi se stabilesc de instanţa judecătorească, cu ascultarea autorităţii tutelare.

Cînd întreţinerea este datorată de părinte sau de cel care înfiază, ea se stabileşte pînă la o pătrime din cîştigul său din muncă pentru un copil, o treime pentu doi copii şi o jumătate pentru trei sau mai mulţi copii.

Potrivit deciziei de îndrumare nr. 2 din 20 februarie 1971 a Plenului Tribunalului Suprem, părintele este obligat să dea întreţinere copilului chiar după ce devine major, dacă este în continuarea studiilor, fără a se depăşi vîrsta de 25 ani. Pentru a beneficia de întreţinere, copilul trebuie să dovedească stăruinţă în continuarea studiilor şi obţinerea unor rezultate corespunzătoare.

În legătură cu *drepturile privitoare la persoana copilului,* menţionăm prevederea legală potrivit căreia copilul minor locuieşte la părinţii săi. În cazul cînd aceştia nu locuiesc împreună, ei vor hotărî de comun acord la care dintre ei va locui copilul. Dacă nu se

înţeleg, decide instanţa judecătorească, după ascultarea autorităţii tutelare a copilului, cînd acesta a împlinit vîrsta de 10 ani. Şi în această privinţă decisive sînt interesele copilului. De aceea, aşa cum s-a mai amintit, autoritatea tutelară poate da încuviinţare copilului, după împlinirea vîrstei de 14 ani, să-şi schimbe locuinţa, dacă aceasta se impune pentru desăvîrşirea învăţăturii şi a pregătirii sale profesionale. Tot astfel, deşi legea consacră *dreptul părinţilor de a cere înapoierea copilului de la orice persoană care îl ţine fără drept*, precizează în continuare că instanţele judecătoreşti vor respinge cererea, dacă înapoierea este contrară intereselor copilului. (Acesta va fi ascultat, dacă a împlinit vîrsta de 10 ani.)

Îndatorirea părintelui de a creşte copilul implică *dreptul de îndrumare*, de a hotărî şcoala pe care trebuie s-o urmeze copilul, potrivit, însuşirilor lui, de a aplica minorului sancţiuni bineînţeles în limitele pe care le impune grija pentru sănătatea, pentru dezvoltarea lui fizică şi morală.

Cu privire la bunuri, părinţii au dreptul şi îndatorirea de *a administra* bunurile copilului lor minor şi de *a-l reprezenta* în actele civile pînă la împlinirea vîrstei de 14 ani. După împlinirea acestei vîrste, minorul îşi exercită singur drepturile şi îşi execută tot astfel obligaţiile, însă numai cu încuviinţarea prealabilă a părinţilor, spre a-l apăra împotriva abuzurilor din partea celor de al treilea.

Aşa cum s-a văzut, principiul *separaţiei patrimoniale* se aplică în raporturile dintre părinţi şi copii. Cu excepţia întocmirii inventarului, în aceste raporturi de ordin patrimonial se aplică, prin asemănare, prevederile legale privind *tutela minorului*.

Înainte de a aminti aceste reguli, să spunem cîteva cuvinte despre această instituţie. Copilul este pus sub tutelă în cazurile în care: ambii părinţi sînt morţi, necunoscuţi, decăzuţi din drepturile părinteşti, puşi sub interdicţie, dispăruţi ori declaraţi morţi; a fost desfăcută înfierea, iar instanţa judecătorească a hotărît că este în interesul minorului nu să fie redat părinţilor săi fireşti, ci să se instituie tutela.

Tutela este o sarcină de cinste, deci numirea tutorelui de către autoritatea tutelară se face numai dintre persoanele care întrunesc anumite condiţii prevăzute de lege. Pe de altă parte, tutela constituie o îndatorire socială şi legală, ea nu poate fi refuzată decît în unele situaţii determinate. Tutorele este un adevărat înlocuitor al părintelui. Minorul locuieşte la tutore, numai cu încuviinţarea autorităţii tutelare putînd avea o altă locuinţă. Tutorele este obligat de a se îngriji de persoana minorului, de sănătatea şi dezvoltarea lui fizică şi morală, de învăţătura şi pregătirea lui profesională.

Care sînt obligaţiile tutorelui — şi, prin asemănare, ale părintelui, cu excepţia întocmirii inventarului, cînd minorul nu are alte bunuri decît cele de uz personal — în legătură cu patrimoniul minorului? Aceste obligaţii şi drepturi corelative se referă, mai întîi, la *administrarea* bunurilor. Legea interzice să se facă în numele minorului o donaţie sau garantarea obligaţiei altora. Înstrăinarea ori gajarea bunurilor minorului, renunţarea la drepturile patrimoniale ale acestuia, precum şi orice alte acte care depăşesc dreptul de a administra sînt posibile numai cu încuviinţarea autorităţii tutelare, care va examina dacă actul răspunde unei nevoi reale sau prezintă un folos neîndoielnic pentru minor, dînd autorizarea pentru fiecare act în parte şi indicînd modul în care vor fi întrebuinţate sumele de bani. În caz de vînzare, încuviinţarea va arăta dacă vînzarea se face prin bună învoială sau în alt mod. Actele încheiate cu încălcarea acestor dispoziţii sînt anulabile. Prin excepţie, pot fi înstrăinate fără încuviinţarea autorităţii tutelare bunurile supuse pieirii ori stricăciunii, precum şi bunurile devenite nefolositoare pentru minor, dacă valoarea acestora din urmă nu depăşeşte suma de 250 lei.

Sumele de bani care întrec nevoile întreţinerii minorului şi ale administrării bunurilor sale, precum şi hîrtiile de valoare, se depun, pe numele minorului, la o casă de păstrare de stat, de unde nu vor fi ridicate decît cu încuviinţarea autorităţii tutelare.

Ar mai trebui să fie amintite cîteva *dispoziţii speciale privind ocrotirea minorului*. Descendentul, cît timp este minor, are drept la întreţinere, oricare ar fi pricina nevoii în care se află. Soţul care a contribuit la întreţinerea copilului celuilalt soţ este obligat a-i da întreţinere, cît

timp acesta este minor, însă numai dacă părinții săi firești au murit, sînt dispăruți ori sînt în nevoie. Cel care a luat un copil pentru a-l crește, fără a întocmi formele cerute pentru înfiere, are obligația să-l întrețină, cît timp copilul este minor, de asemenea numai dacă părinții firești au murit, sînt dispăruți ori se află în nevoie. O altă dispoziție legală prevede că moștenitorul persoanei care a fost obligată la întreținerea unui minor sau care i-a dat întreținere, fără a avea obligația legală, este ținut, în măsura valorii bunurilor moștenite, să continuie întreținerea, dacă părinții minorului au murit, sînt dispăruți sau sînt în nevoie, însă numai cît timp cel întreținut este minor. Dacă sînt mai mulți moștenitori, fiecare dintre ei contribuie proporțional cu valoarea bunurilor moștenite.

10.5.4. AJUTORUL MATERIAL ACORDAT DE STAT FAMILIEI

Prin măsuri economice și sociale concrete statul contribuie la ușurarea sarcinilor părintești. Unele dintre aceste măsuri au fost arătate cînd s-a vorbit despre condiția legală a femeii mame. În completarea lor, merită să fie amintită reglementarea *alocației de stat pentru copii*, care se acordă persoanelor cu contract de muncă pe durată nedeterminată și celor asimilați lor (scriitori, artiști pictori, pensionari, studenți, militari în termen sau elevi ai școlilor militare etc). Alocația se acordă în raport cu cuantumul retribuției tarifare, al venitului mediu realizat ca remunerare pe bază de cotă procentuală, pensiei, ajutorului social, bursei, venitului mediu realizat prin uniunile de creatori, precum și cu numărul copiilor aflați în întreținerea familiei și cu mediul urban sau rural în care domiciliază beneficiarul. Prin excepție, pentru muncitori, precum și pentru maiștri, alocația se acordă indiferent de cuantumul retribuției tarifare, iar pentru studenții de la învățămîntul superior de zi, indiferent dacă sînt sau nu bursieri și de cuantumul bursei. Muncitorii și maiștrii cu retribuții tarifare lunare între 2500 și 3000 lei primesc pentru primul copil aceeași alocație ca și pentru al doilea; cei ale căror retribuții tarifare lunare depășesc 3000 lei primesc cîte 100 lei, respectiv 50 lei, pentru fiecare copil, indiferent de rangul acestora. În aplicarea prevederilor legale se consideră îndreptățiți la alocație, *în aceleași condiții ca și copiii din căsătoria părinților*: copiii înfiați; cei recunoscuți sau cărora li s-a stabilit filiația pe cale judecătorească; copiii născuți din căsătoria anterioară a unuia din soți, aflați în îngrijirea lor; copiii încredințați spre creștere familiilor de organele competente, potrivit legii.

Un ajutor substanțial primesc părinții prin organizarea *creșelor*, a *grădinițelor de copii* (începînd cu anul 1966 a fost desființată contribuția părinților pentru frecventarea de către copii a grădinițelor cu orar redus și a grădinițelor sezoniere), prin *gratuitatea învățămîntului* și prin *sistemul burselor de stat*.

Familiilor cu patru sau mai mulți copii, precum și mamelor singure, indiferent de numărul copiilor, li se acordă *ajutorul familial de stat*, în cazul în care copiii nu primesc burse sau alte ajutoare de stat (ajutorul nu se cumulează deci nici cu alocația de stat pentru copii). Este vorba de familiile muncitorilor și funcționarilor, membrilor cooperativelor agricole de producție, țăranilor muncitori cu gospodării individuale mici, pensionarilor, membrilor celorlalte cooperative de producție. Mamelor singure, din categoriile de mai sus, li se acordă ajutorul indiferent de numărul copiilor, pînă cînd copiii împlinesc 12 ani. În celelalte cazuri, copiii se consideră în îngrijirea familiei pînă la 15 ani în mediul rural și 18 ani în mediul urban. Stabilirea și plata ajutorului se fac de către comitetele (birourile executive ale consiliilor populare comunale, orășenești, municipale sau ale sectoarelor municipiului București, în raport cu domiciliul beneficiarului.

Soțiile militarilor în termen — incapabile de muncă din cauza invalidității de gradul I sau II, cele gravide, precum și cele care au copii sub 8 ani—primesc ajutoare bănești. (Nici aceste ajutoare nu se cumulează cu alocația de stat pentru copii.)

În sfîrșit, *reglementarea muncii la domiciliu* vine în ajutorul familiilor, legea permițînd realizarea în acest mod a produselor de arti-

zanat, de covoare, ţesături, broderii, confecţii, împletituri şi alte produse. Munca se prestează în baza unor contracte, încheiate în condiţiile legii. Persoanele care încheie contract pot fi ajutate de membrii lor de familie — soţ, copii, părinţi, socri, surori, fraţi. Nu se pot folosi însă alte persoane retribuite. Din motive privind sănătatea publică şi protecţia muncii, este interzisă realizarea la domiciliu a produselor alimentare, a articolelor sau bunurilor la care se folosesc materiale nocive, inflamabile sau explozive. De asemenea, se interzice folosirea recipienţilor sub presiune, a aparatelor de înaltă tensiune şi a utilajelor pentru sudură oxiacetilenică. Persoanele încadrate în muncă nu pot încheia contracte pentru lucru la domiciliu.

10.5.5. RĂSPUNDEREA PENTRU NEÎNDEPLINIREA ÎNDATORIRILOR PĂRINTEŞTI

Răspunderea care derivă din nerespectarea îndatoririlor privind ocrotirea părintească este multiplă.

Un rol important în asigurarea respectării legii revine *autorităţii tutelare*. Aceasta este obligată să controleze — prin vizite la locuinţele copiilor şi pe orice alte căi — modul în care părinţii îşi îndeplinesc îndatoririle privitoare la persoana şi la bunurile copilului. Dacă sănătatea sau dezvoltarea fizică a copilului este primejduită prin felul de exercitare a drepturilor părinteşti, prin purtare abuzivă sau prin neglijenţă gravă în îndeplinirea îndatoririlor de părinte, ori dacă educarea, învăţătura sau pregătirea profesională a copilului nu se fac în spirit de devotament faţă de Republica Socialistă România, instanţa judecătorească, la cererea autorităţii tutelare, va pronunţa *decăderea părintelui din drepturile părinteşti.* Decăderea din drepturile părinteşti *nu scuteşte însă pe părinte de obligaţia de a da întreţinere copilului.*

Înfiatul, părinţii fireşti ai acestuia, instituţiile de ocrotire, autoritatea tutelară şi orice organe ale administraţiei de stat vor putea cere instanţei judecătoreşti *desfacerea înfierii,* dacă aceasta este în interesul înfiatului. Înfierea, încheiată fără consimţămîntul părinţilor înfiatului, poate fi desfăcută de instanţa judecătorească la cererea oricăruia dintre părinţi, dacă este în interesul minorului să se întoarcă la aceştia. Dacă înfiatul a împlinit vîrsta de 10 ani, se va cere şi consimţămîntul acestuia. O dată cu desfacerea înfierii, instanţa judecătorească va putea obliga pe cel care înfiază să plătească înfiatului o pensie de întreţinere cît timp acesta va fi minor. Prin desfacerea înfierii, dacă fostul înfiat este minor, părinţii fireşti redobîndesc drepturile părinteşti, cu excepţia cazului în care instanţa judecătorească ar hotărî, în interesul minorului, instituirea unei tutele.

Părinţii şi ceilalţi ocrotitori legali au o *răspundere civilă,* alături de minori, ca semnatari ai contractelor de şcolarizare, în cazul cînd elevii nu-şi îndeplinesc obligaţiile, părăsesc şcoala sau nu efectuează stagiul legal obligator. Tot o răspundere civilă, de această dată delictuală, este aceea a părinţilor pentru prejudiciile poduse altora prin faptele ilicite ale copiilor lor minori.

Neîndeplinirea îndatoririlor lor legale poate atrage în sarcina părinţilor şi o *răspundere contravenţională.* De exemplu, este considerat contravenţie refuzul părintelui de a prezenta copilul la vaccinările sau revaccinările obligatorii, ori la controlul medical. Tot astfel, cînd minorul a absentat nemotivat mai mult de 8 zile de la şcoală — este vorba de învăţămîntul de cultură generală obligatoriu — faptul constituie contravenţie. Mai constituie contravenţie: alungarea din locuinţa comună a soţului sau a soţiei, a copiilor, precum şi a oricăror alte persoane aflate în întreţinere; manifestarea unei atitudini de dezinteres în luarea măsurilor necesare de către părinţi sau persoanele cărora li s-a încredinţat spre creştere şi educare un minor ori au sub îngrijire un alienat ori debil mintal pus sub observaţie, pentru a-l împiedica de la fapte de vagabondaj, cerşetorie sau prostituţie.

Legea pedepseşte însă mai grav unele fapte considerate *infracţiuni contra familiei,* dintre care unele aduc atingere tocmai prevederilor legale privind ocrotirea minorului. O atare infracţiune este *abandonul de familie* care constă în: părăsirea, alungarea sau lăsarea fără ajutor,

de către persoana care are obligaţia legală de întreţinere, a celui îndreptăţit la aceasta, expunîndu-l astfel la suferinţe fizice sau morale; neîndeplinirea cu rea-credinţă a obligaţiei de întreţinere; neplata cu rea-credinţă, timp de 2 luni, a pensiei de întreţinere stabilită pe cale judecătorească.

Punerea în primejdie gravă, prin măsuri sau tratamente de orice fel, a dezvoltării fizice, intelectuale sau morale a minorului, de către părinţi sau de orice persoană căreia minorul i-a fost încredinţat spre creştere şi educare, constituie infracţiunea de *rele tratamente aplicate minorului*. De asemenea, este pedepsită *nerespectarea măsurilor privind încredinţarea minorului*, constînd în următoarele fapte: reţinerea de către un părinte a copilului său minor fără consimţămîntul celuilalt părinte sau al persoanei căreia i-a fost încredinţat copilul potrivit legii, dacă creşterea şi educarea copilului ar fi primejduită; fapta persoanei căreia i s-a încredinţat minorul prin hotărîre judecătorească, spre creştere şi educare, de a împiedica în mod repetat pe oricare dintre părinţi să aibă legături personale cu minorul, în condiţiile stabilite de părţi sau de către organul competent.

10.5.6. OCROTIREA MINORILOR ÎN UNELE SITUAŢII SPECIALE

Statul nostru vădeşte o deosebită preocupare pentru *ocrotirea acelor minori care nu au asigurate în familiile lor condiţiile adecvate dezvoltării lor fizice, intelectuale şi morale*: cei ai căror părinţi sînt decedaţi, necunoscuţi sau în orice alte situaţii care duc la instituirea tutelei, dacă nu au bunuri sau alte mijloace materiale proprii şi nu există persoane care au fost obligate sau care pot fi obligate să-i întreţină; cei care, fiind deficienţi, au nevoie de o îngrijire specială ce nu le poate fi asigurată în familie; minorii a căror dezvoltare fizică, morală sau intelectuală ori a căror sănătate este primejduită în familie; cei care au săvîrşit fapte prevăzute de legea penală, dar nu răspund penal sau sînt expuşi să săvîrşească asemenea fapte ori ale căror purtări contribuie la răspîndirea de vicii sau deprinderi imorale în rîndul altor minori.

În funcţie de împrejurări, pot fi luate diferitele măsuri prevăzute în lege. Unii minori pot fi daţi în *plasament familial* unei familii — soţ şi soţie — sau unei persoane care consimte la aceasta şi care prezintă condiţii morale, materiale şi sanitare necesare. Familia sau persoana care primeşte copilul în plasament familial are dreptul la o alocaţie stabilită prin hotărîre a Consiliului de Miniştri. O altă măsură este *încredinţarea minorului unei familii sau unei persoane, care are drepturile şi îndatoririle ce potrivit legii revin părinţilor* şi beneficiază de alocaţia ce se acordă în cazul plasamentului familial. Pentru minorii deficienţi şi alte categorii de minori, faţă de care nu s-au putut lua alte măsuri, funcţionează *instituţii de ocrotire*: leagăne pentru copii în vîrstă de pînă la 3 ani; case de copii pentru preşcolari şi şcolari; grădiniţe, precum şi şcoli generale şi licee de cultură generală pentru deficienţi recuperabili; şcoli profesionale şi licee de specialitate pentru deficienţi recuperabili; cămine şcoală şi cămine atelier pentru deficienţi, parţial recuperabili; cămine pentru deficienţi nerecuperabili. Faţă de minorii care au săvîrşit fapte prevăzute de legea penală, dar nu răspund penal sau sînt expuşi să săvîrşească asemenea fapte ori ale căror purtări contribuie la răspîndirea de vicii sau deprinderi imorale în rîndul altor minori se poate lua una din aceste măsuri educative: *supravegherea deosebită* sau *internarea într-o şcoală specială de reeducare* din subordinea Ministerului Muncii.

Supravegherea deosebită constă, potrivit condiţiilor stabilite de Comisia centrală pentru ocrotirea minorilor, în lăsarea minorului în grija părinţilor sau a tutorelui, punîndu-li-se în vedere că au îndatorirea de a-l supraveghea îndeaproape în scopul îndreptării sale. Măsura durează pînă la îndreptarea minorului, dar nu mai puţin de un an şi fără a se depăşi vîrsta de 18 ani.

Măsura internării într-o şcoală specială de reeducare se ia pe timp nedeterminat, faţă de minorul în vîrstă de cel puţin 10 ani, atunci cînd se apreciază că măsura supravegherii deosebite nu ar fi eficientă sau dacă aplicarea acesteia nu a dat rezultate.

Pe lîngă comitetele executive ale consiliilor populare judeţene şi al municipiului Bucureşti

funcţionează *comisii pentru ocrotirea minorilor* care iau măsurile prevăzute mai sus, cu excepţia plasamentului familial, urmăresc dezvoltarea minorilor şi examinează plîngerile şi cererile acestora.

Cheltuielile necesare pentru ocrotirea minorilor în instituţiile de ocrotire, precum şi plata alocaţiei de întreţinere a minorilor, se fac de la bugetul de stat. *Persoanele care au datoria de a întreţine minorii vor fi obligate să verse lunar o contribuţie pe toată durata cît durează măsura de ocrotire.* Cuantumul contribuţiei se stabileşte potrivit prevederilor Codului familiei, în funcţie de venitul mediu realizat în ultimele 6 luni, anterioare obligării la plată, iar pentru membrii cooperativelor agricole de producţie în funcţie de venitul realizat în anul precedent acestei date. Minorul care are pensie de urmaş sau alte venituri suportă cheltuielile necesare asigurării ocrotirii sale.

10.5.7. MĂSURI PRIVIND REEDUCAREA MINORILOR INFRACTORI

Prin întreaga ambianţă a vieţii noastre sociale, prin stăruitoarea muncă educativă desfăşurată de stat, prin cadrul legal creat vieţii de familie şi ansamblul de măsuri social-economice consacrate acesteia, li se asigură minorilor condiţii cît mai corespunzătoare pentru formarea, educarea şi pregătirea lor, pentru dezvoltarea lor fizică şi morală.

De aceea, fenomenul infracţional în rîndul minorilor se constată în cazuri din ce în ce mai rare. Atunci cînd asemenea fapte se produc totuşi, accentul cade pe acele măsuri care să ducă la reeducarea minorilor, în scopul redării lor ca elemente utile societăţii socialiste.

Potrivit legii penale, minorul care nu a împlinit vîrsta de 14 ani nu răspunde penal; cel care are vîrsta între 14 şi 16 ani răspunde penal, dacă a săvîrşit fapta cu discernămînt; minorul care a împlinit vîrsta de 16 ani răspunde penal.

Faţă de minorul care răspunde penal se poate lua o măsură educativă ori i se poate aplica o pedeapsă, aceasta din urmă numai dacă se apreciază că reprezintă singura cale pentru îndreptarea minorului. Măsurile educative care se pot lua faţă de minor sînt: mustrarea, libertatea supravegheată, internarea într-un centru de reeducare sau internarea într-un institut medical-educativ.

Pedepsele ce se pot aplica minorului sînt închisoarea sau amenda, ale căror limite se reduc cu o treime. Pedepsele complimentare nu se aplică minorului. Condamnările pentru faptele săvîrşite în timpul minorităţii nu atrag incapacităţi sau decăderi.

În perioada internării minorului într-un centru de reeducare se desfăşoară un intens proces educativ, care are menirea ca, la expirarea internării, tînărul să se poată reintegra în viaţa socială. Minorii internaţi au îndatoriri şi drepturi. Munca lor este remunerată, jumătate din sumele respective depunîndu-se la CEC pe numele lor. Ei pot primi corespondenţă, pachete cu alimente şi îmbrăcăminte sau alte bunuri, pot fi vizitaţi de membrii lor de familie şi de alte persoane, cu aprobarea conducerii centrului de reeducare. Cei care obţin rezultate deosebite în muncă şi dau dovadă de o conduită exemplară primesc recompense.

Reglementare: Codul familiei; Decretul nr. 278/1960 cu privire la actele de stare civilă; Decretul nr. 31/1954 privitor la persoanele fizice şi persoanele juridice; Decretul nr. 285/1960 privind acordarea alocaţiei de stat pentru copii, republicat în B. Of. nr. 100 din 21 august 1971; Decretul nr. 106/1950 privind ajutorul familial de stat, B. Of. nr. 39 din 29 aprilie 1950, modificat prin Decretul nr. 339/1953, B. Of. nr. 39 din 29 aprilie 1953 şi Decretul nr. 548/1972, devenit Legea nr. 17/1973, B. Of. nr. 163 din 30 decembrie 1972; Decretul nr. 258/1956 privind acordarea de ajutoare băneşti soţiilor militarilor în termen, B. Of. nr. 117 din 1 iunie 1956, modificat prin Decretul nr. 548/1972; H.C.M. nr. 1956/1970 privind folosirea muncii la domiciliu pentru executarea unor articole de artizanat şi a altor produse şi lucrări, B. Of. nr. 1 din 4 ianuarie 1971; Legea nr. 11/1968 privind învăţămîntul în Republica Socialistă România, B. Of. nr. 62 din 13 mai 1968; H.C.M. nr. 2595/1968 privind stabilirea şi sancţionarea contravenţiilor în domeniul învăţămîntului de cultură generală, B. Of. nr. 156 din 26 noiembrie 1968; H.C.M. nr. 2506/1969 privind stabilirea şi sancţionarea contravenţiilor la normele de igienă şi de prevenire şi combatere a bolilor transmisibile, B. Of. nr. 156 din 31 decembrie 1969; Decretul nr. 153/1970 pentru stabilirea şi sancţionarea

unor contravenții privind regulile de conviețuire socială, ordinea și liniștea publică, devenit Legea nr. 32/1970, B. Of. nr. 33 din 13 aprilie 1970; Codul penal (art. 99—110, 305—307); Legea nr. 3/1970 privind regimul ocrotirii unor categorii de minori, B. Of. nr. 28 din 28 martie 1970; Decretul nr. 545/1972 privind executarea măsurii educative a internării minorilor infractori într-un centru de reeducare, devenit Legea nr. 14/1973, B. Of. nr. 162 din 30 decembrie 1972.

10.6. TRĂSĂTURA DEFINITORIE A FAMILIEI: COEZIUNEA

Afecțiunea reciprocă dintre membrii familiei, datoria lor de a-și acorda, unul altuia, sprijin moral și material, solidaritatea dintre ei se înscriu în firea lucrurilor, fac parte din fondul de aur al sentimentelor omenești. O familie neunită, neorganizată, reprezintă în fața opiniei noastre publice o situație anormală. Reglementînd prin dispoziții legale imperative obligația de întreținere între membrii familiei, legiuitorul nostru a consfințit mentalitatea, gîndirea, sentimentele colectivității noastre.

Cea mai importantă premisă de la care pleacă reglementarea obligației de întreținere este legătura creată prin căsătorie și rudenie. Cimentate printr-o apropiere strînsă între oameni, prin puternice afinități sufletești, căsătoria și rudenia nu pot să nu genereze și îndatoriri consfințite de lege, adică *obligații juridice*; aceasta nu este decît corolarul faptului că ele — amîndouă — dau naștere și unor numeroase drepturi. Există, într-adevăr, un principiu fundamental potrivit căruia acolo unde există drepturi, trebuie să existe și îndatoriri.

Considerînd obligația de întreținere ca o consecință firească a căsătoriei și rudeniei, legiuitorul nostru îmbrățișează o concepție largă, umanitară. O îndelungată conviețuire, sub același acoperămînt, creează între oameni anumite legături care nu se pot stinge dintr-o dată, chiar dacă relațiile în cadrul familiei au suferit unele modificări sau chiar dacă ele au încetat. Iată de ce, în unele cazuri, poate exista obligația de întreținere, în limitele și condițiile legii, chiar între soții divorțați sau între persoane între care nu există legături de rudenie.

Instituind obligația de întreținere, legiuitorul a fost mereu călăuzit de principiul fundamental al orînduirii noastre, care face din muncă singurul izvor legitim de venituri. Nici obligația de întreținere nu se putea abate de la acest principiu. Are drept la întreținere *numai acela care se află în nevoie*, neavînd putința unui cîștig din muncă, din cauza incapacității de a munci. Descendentul, cît timp este minor, are drept la întreținere, oricare ar fi pricina nevoii în care se află. *Întreținerea este datorată potrivit cu nevoia celui care o cere și cu mijloacele celui care urmează a o plăti.* Pentru a fi echitabil, sistemul nu poate fi rigid, ci adaptabil la realitățile care s-au schimbat. *Instanța judecătorească poate mări sau micșora obligația de întreținere sau hotărî încetarea ei*, după cum se schimbă mijloacele celui care dă întreținerea și nevoia celui care o primește. Echitatea, gradul de rudenie dintre persoane dictează o *ordine anumită în care este datorată întreținerea*. Dacă mai multe persoane sînt obligate la întreținere, contribuția lor este *proporțională cu mijloacele pe care le au.*

Despre obligația de întreținere a minorului în cadrul ocrotirii părintești ne-am ocupat mai sus; de asemenea, am amintit cazurile legate de ocrotirea minorului, chiar în afara filiației.

Obligația de întreținere există între *soț și soție*. S-ar putea spune că, față de contopirea de sarcini și interese pe care le implică în societatea noastră căsătoria, întreținerea unuia dintre soți de către celălalt nu mai apare ca o îndatorire personală, ci ca o sarcină comună a căsătoriei. Soții își datorează întreținere pînă la desfacerea căsătoriei. Cu toate acestea, *chiar soțul divorțat are drept la întreținere*, dacă se află în nevoie din pricina unei incapacități de muncă survenite înainte de căsătorie ori în timpul căsătoriei; el are drept la întreținere și atunci cînd incapacitatea se ivește în decurs de un an de la desfacerea căsătoriei, însă

numai dacă incapacitatea se datorează unei împrejurări în legătură cu căsătoria. În aceste cazuri, întreținerea poate fi stabilită pînă la o treime din venitul net de muncă al soțului obligat la plată, potrivit cu nevoia celui care o cere și cu mijloacele celui ce urmează a o plăti. (Împreună cu întreținerea datorată copiilor, această obligație nu poate depăși jumătate din venitul net de muncă.) Cînd divorțul este pronunțat numai din vina unuia dintre soți, acesta nu va beneficia de pensia de întreținere decît timp de un an de la desfacerea căsătoriei. În toate cazurile, dreptul de întreținere încetează prin recăsătorirea soțului îndreptățit să o primească.

În afară de părinți și copii, există obligația de întreținere între *bunici* și *nepoți*, *străbunici* și *strănepoți*, ca și între *frați* și *surori*. Copilul va putea fi obligat să dea întreținere celui care l-a întreținut timp de zece ani (este vorba de soțul care a contribuit la întreținerea copilului celuilalt soț și care este obligat să continue a da această întreținere, cît timp copilul este minor, însă numai dacă părinții săi firești au murit, sînt dispăruți sau sînt în nevoie).

Ordinea stabilită de lege pentru obligația la întreținere este următoarea: a) soții își datorează în primul rînd întreținere; b) descendentul este obligat înaintea ascendentului, iar dacă sînt mai mulți descendenți sau ascendenți, primează obligația celui mai apropiat în grad; c) obligația celui care înfiază trece înaintea obligației părinților firești; d) frații și surorile își datorează întreținerea după părinți, însă înaintea bunicilor.

O dispoziție de protecție este prevăzută în lege în favoarea *părintelui*, care, *în caz de urgență, poate porni acțiune împotriva unuia dintre copiii săi*, cel care a plătit întreținerea putîndu-se întoarce împotriva celorlalți, pentru partea fiecăruia.

În considerarea acelorași reguli de echitate, legea mai stabilește că, dacă cel obligat în primul rînd la întreținere nu are mijloace îndestulătoare, instanța va putea obliga pe celelalte persoane îndatorate să o completeze, ținîndu-se seama de ordinea legală. Dacă o persoană este obligată a presta întreținere mai multor persoane și nu este în măsură să satisfacă toate aceste cereri, instanța poate hotărî ca întreținerea să se plătească numai uneia dintre persoane sau să se împartă între mai multe dintre ele.

Obligația de întreținere se execută *în natură* sau prin plata unei *pensii în bani*, astfel cum hotărăște instanța judecătorească.

Încălcarea obligației de întreținere poate expune, în afara trimiterii în judecată civilă a celui care trebuie să efectueze prestația, la sancțiuni contravenționale și penale.

Reglementare: Codul familiei; Decretul nr. 153/1970 pentru stabilirea și sancționarea unor contravenții privind regulile de conviețuire socială, ordine și liniștea publică, devenit Legea nr. 32/1970, B. Of. nr. 33 din 13 aprilie 1970; Codul penal (art. 305).

10.7. CEEA CE TREBUIE SĂ FIE DOAR O EXCEPȚIE: DIVORȚUL

Datorită deosebitei sale importanțe sociale, căsătoria este prin definiție o instituție de durată. Acest atribut fundamental reflectă, în primul rînd, încrederea și respectul ce se acordă omului nou al societății noastre, seriozității gîndirii sale, greutății cuvîntului dat. Despovărată de noianul de interese derivînd din «sacra proprietate privată», fundamentată pe sentimente de prietenie, de încredere și afecțiune reciprocă între soți, căsătoria este menită să fie trainică. Necesitatea trăiniciei ei este și mai evidentă, ori de cîte ori este vorba de copii.

Îmbrățișînd ferm această concepție a durabilității căsniciei, legiuitorul nu a optat însă pentru o soluție care să ducă la interzicerea divorțului. Evident, ar fi fost o soluție excesivă. Lipsită de dragoste, de stimă și înțelegere, căsătoria devine un nonsens. Un atare climat nu ar folosi nici soților, nici copiilor. O rezol-

Scanned with OKEN Scanner

vare înțeleaptă impune deci admiterea desfacerii căsătoriei, dar numai după verificarea de către instanța judecătorească, cu toată atenția, a situației de fapt, astfel încît să se pronunțe despărțirea atunci cînd, din analiza împrejurărilor, se desprinde concluzia fermă că viața în comun a soților nu mai este cu putință. Impresii și porniri de moment, resentimente trecătoare, gînduri înșelătoare trebuie să fie separate de cauze care impun cu adevărat o despărțire.

Reglementarea actuală a divorțului, în legislația noastră, este străbătută de la un capăt la altul de această concepție.

Principiul de fond, înscris în lege, este acela al posibilității pronunțării divorțului de către instanța judecătorească *numai în cazuri excepționale*, numai atunci, cînd, datorită unor motive temeinice, raporturile dintre soți sînt *atît de grav și iremediabil vătămate*, încît *este vădit* că ar fi cu neputință continuarea vieții în comun. *Durata căsătoriei* și *interesele copiilor* minori sînt elemente cu o pondere foarte importantă în soluția care se va da.

Cerințele de fond schițate mai sus și-au pus pecetea pe *regulile procedurale* privind divorțul. Scopul urmărit pe toată perioada divorțului este salvarea căsniciei de la destrămare. Ori de cîte ori este posibil, împăcarea soților trebuie să fie realizată.

Cererea de divorț, împreună cu actele necesare, se prezintă personal de către reclamant președintelui instanței. Primind cererea, președintele judecătoriei sfătuiește pe reclamant să se împace, iar dacă acesta stăruie în acțiune, fixează termen pentru înfățișarea ambilor soți în camera de consiliu. La acest termen, dacă soții nu se împacă sau soțul pîrît nu se înfățișează, deși a fost legal citat, președintele acordă un *termen de gîndire* de cel puțin 3 luni și cel mult 6 luni, iar dacă sînt copii minori, de cel puțin 6 luni și cel mult un an. După împlinirea acestui termen președintele, la cererea reclamantului, citează părțile și, dacă ele nu s-au împăcat ori soțul pîrît nu se înfățișează, fixează termen pentru judecarea cererii. Dacă reclamantul nu se înfățișează la oricare din aceste termene, procesul se suspendă.

Dispozițiile de mai sus, referitoare la termenul de gîndire nu se aplică în unele situații în care acesta nu-și găsește justificare și anume în cazurile în care soțul pîrît: suferă de alienație mintală cronică sau de debilitate mintală cronică; este declarat dispărut prin hotărîre judecătorească definitivă; este plecat din țară de cel puțin 2 ani, părăsindu-și soțul.

În aceste cazuri, președintele instanței, primind cererea de divorț, fixează direct termenul de judecată.

După efectuarea procedurii legale referitoare la încercarea de împăcare a soților, președintele instanței fixează termen de judecată, fără a mai da termen de gîndire, în cazurile în care divorțul este cerut pentru că: soțul pîrît a fost condamnat pentru tentativă sau complicitate la tentativă de omor împotriva soțului reclamant, instigare la omor împotriva acestuia, vătămare corporală gravă a soțului reclamant, nedenunțarea acestor fapte ori favorizarea acelora care le-au săvîrșit; a fost condamnat pentru săvîrșirea unei infracțiuni privitoare la viața sexuală; a fost condamnat pentru una sau mai multe infracțiuni săvîrșite cu intenție — altele decît cele menționate — la cel puțin 3 ani închisoare, dacă cererea de divorț s-a introdus în timpul executării pedepsei (aceste dispoziții nu se aplică dacă soțul reclamant a fost condamnat, prin hotărîre definitivă, ca participant la comiterea vreuneia dintre infracțiunile săvîrșite de pîrît sau a fost obligat să răspundă pentru foloasele ce a tras de pe urma vreuneia dintre aceste infracțiuni).

De asemenea, nu se dă termen de gîndire dacă soții trăiesc despărțiți de cel puțin 5 ani și dovada acestui fapt se face prin înscrisuri cu caracter oficial.

Dacă la termenul de judecată se înfățișează numai pîrîtul, cererea este respinsă ca nesusținută. În cazul cînd soții se prezintă, președintele stăruie pentru împăcare și numai dacă aceasta nu se realizează fixează termen pentru încuviințarea probelor. Dovezile nu se administrează la același termen la care au fost încuviințate.

Reguli speciale sînt stabilite în lege cu privire la citarea pîrîtului. Dacă la termenele fixate pentru împăcare sau judecată procedura de chemare a soțului pîrît a fost îndeplinită prin afișare, iar acesta nu s-a înfățișat la nici unul din aceste termene, instanța va cere do-

vezi sau va verifica dacă pîrîtul își are domiciliul indicat și dacă constată că nu domiciliază acolo, va dispune citarea lui la domiciliul său și, dacă este cazul, la locul de muncă.

Acțiunea se stinge prin împăcarea părților în orice fază a procesului, chiar și în recurs și chiar dacă cererea de recurs nu este timbrată. Termenul de recurs este de 30 de zile și curge totdeauna de la comunicarea hotărîrii. Părțile nu pot renunța la termenul de recurs. Dacă în instanța de recurs se prezintă numai pîrîtul, recursul reclamantului împotriva hotărîrii prin care i s-a respins cererea va fi respins ca nesusținut. Recursul pîrîtului va fi judecat chiar dacă se prezintă numai reclamantul. În materie de divorț hotărîrea nu este supusă revizuirii.

Taxa de timbru pentru cererea de divorț este de 3 000 lei pînă la 6 000 lei, ea stabilindu-se de președintele instanței în raport cu venitul lunar net al reclamantului. În cazurile cînd nu se acordă termenul de gîndire, pentru motivele arătate mai sus, taxa este de 200 lei. Recursul introdus împotriva sentinței de admitere a cererii de divorț este scutit de taxa de timbru, dacă prin recurs se cere menținerea căsătoriei.

Se restituie jumătate din taxele de timbru în caz de împăcare sau dacă reclamantul și-a retras acțiunea. Cererea trebuie introdusă în termen de un an de cînd s-a născut dreptul la restituire. Nu se restituie taxa de timbru de 200 lei.

Pe lîngă taxa de timbru, soțul vinovat de desfacerea căsătoriei va fi obligat să restituie celuilalt soț toate cheltuielile suportate cu procesul.

Căsătoria este desfăcută din ziua cînd hotărîrea prin care s-a pronunțat divorțul a rămas definitivă. Față de cei de-al treilea efectele patrimoniale ale căsătoriei încetează de la data cînd s-a făcut mențiune despre hotărîrea de divorț pe marginea actului de căsătorie sau de la data cînd ei au cunoscut divorțul pe altă cale. Hotărîrea rămasă definitivă se comunică din oficiu, de către instanță, serviciului de stare civilă, pentru a se face mențiune pe marginea actului de căsătorie.

Despre obligația de întreținere a soților pînă la desfacerea căsătoriei și, în condițiile legii, chiar după această dată, s-a vorbit mai sus (10.6). De asemenea, se vor arăta prevederile legii cu privire la locuința foștilor soți (10.10.2).

Pe baza înțelegerii părților sau din dispoziția instanței soțul poate purta și după divorț numele de familie al celuilalt soț. În lipsa unor asemenea rezolvări, fiecare din foștii soți va purta numele pe care îl avea înainte de căsătorie.

Instanța — ascultînd părinții, autoritatea tutelară, precum și copiii, dacă au împlinit vîrsta de 10 ani — va hotărî căruia dintre părinți îi vor fi încredințați copiii minori. Dacă sînt motive temeinice, copiii pot fi încredințați unor rude ori unor alte persoane, cu consimțămîntul acestora, sau unor instituții de ocrotire. Prin învoiala părinților, încuviințată de instanță, sau prin dispoziția acesteia, se stabilește contribuția fiecărui părinte la cheltuielile de creștere, educare, învățătură și pregătire profesională a copiilor.

Drepturile părintești se exercită de părintele căruia i-a fost încredințat copilul. Cînd copilul a fost încredințat unei alte persoane sau unei instituții de ocrotire, instanța judecătorească va stabili care dintre părinți va avea dreptul de a-i administra bunurile, de a-l reprezenta sau de a-i încuviința actele.

Părintele divorțat, căruia nu i s-a încredințat copilul, păstrează dreptul de a avea legături personale cu acesta, precum și de a veghea la creșterea, educarea, învățătura și pregătirea lui profesională.

Măsurile privitoare la drepturile și obligațiile personale sau patrimoniale între părinții divorțați și copii nu sînt definitive. În interesul minorilor, în funcție de împrejurări, ele pot fi schimbate de instanță, la cererea oricăruia dintre părinți sau a copilului, dacă acesta a împlinit 14 ani, cu paza condițiilor prevăzute de lege.

Reglementare: Codul familiei și Codul de procedură civilă, cu modificările aduse prin Decretul nr. 779/1966 devenit Legea nr. 39/1966, B. Of. nr. 64 din 8 octombrie 1966, Decretul nr. 680/1969, devenit Legea nr. 59/1969, B. Of. nr. 106 din 7 octombrie 1969 și Decretul Consiliului de Stat nr. 174/1974, devenit Legea nr. 69/1974, B.Of. nr. 108 din 1 august 1974.

Scanned with OKEN Scanner

10.8. MOȘTENIREA

Printre drepturile fundamentale consacrate în Constituția Republicii Socialiste România este și dreptul de moștenire. Cuvîntul însuși evocă străvechi tradiții ale poporului nostru și este atît de strîns legat de instituția familiei, încît nu am putea avea o imagine completă a reglementărilor care se referă la viața acesteia, fără a ne opri în cîteva rînduri și asupra lui.

Reglementarea materiei îmbină cîteva principii de bază. Primul este cel al respectării voinței defunctului. Această voință se exprimă de cele mai multe ori prin testament. Este cazul *succesiunii testamentare*. În lipsa unui testament, bunurile se transmit urmașilor *în ordinea și în condițiile prevăzute de lege*. Dar chiar dacă există testament, considerații de ocrotire a intereselor familiei determină legiuitorul să stabilească, în favoarea unor anumiți succesori, o anumită cotă, *o rezervă*, care nu poate fi diminuată. Este o a doua regulă importantă în materie de succesiune. În sfîrșit, pornind de la premisa apropierii create prin căsătorie și rudenie, la stabilirea persoanelor îndreptățite la succesiune și a ordinei vocației lor legiuitorul a trebuit să ia în considerare faptul că admiterea la succesiune a unor rude prea îndepărtate nu ar corespunde unor legături reale, care să-și găsească justificarea în conviețuirea persoanelor sau în sentimente sincere de afecțiune. Ca urmare, a limitat categoriile de persoane, îndreptățite să vină la succesiune, la *soțul supraviețuitor*, precum și la *rudele în linie directă și colaterală pînă la gradul al IV-lea inclusiv*.

Testamentul este un *act solemn*, prin urmare el trebuie să fie întocmit cu o deosebită grijă, numai în forma și în condițiile prevăzute în lege. Nerespectarea acestor cerințe poate conduce la anularea testamentului. Astfel, testamentul numit *olograf*, spre a fi valabil, trebuie să fie scris în întregime, datat și semnat de mîna testatorului. Cel care întocmește testamentul trebuie să fie în deplinătatea facultăților sale, hotărîrea pe care o ia să fie cu adevărat rezultatul gîndirii sale limpezi și a voinței sale libere. Pentru a nu se da în viitor naștere unor litigii este recomandabil ca testamentul să fie întocmit în *formă autentică*, de notarul de stat.

La moartea unuia dintre soți, încetînd comunitatea de bunuri, *soțului supraviețuitor* îi revine o jumătate din bunurile care au fost comune.

Din averea celuilalt soț, soțul supraviețuitor moștenește: o pătrime, cînd vine la succesiune cu copiii ori cu descendenții acestora; o treime, cînd vine la succesiune în concurs cu tatăl și cu mama defunctului, ori numai cu unul din ei, în ambele cazuri împreună cu frații și surorile soțului încetat din viață și descendenții lor, sau numai cu unul din ei; o jumătate, cînd vine la succesiune cu tatăl și cu mama defunctului, ori numai cu unul din ei, sau numai cu frații și surorile acestuia și descendenții lor, ori numai cu unul din ei; trei pătrimi, cînd vine la succesiune cu ceilalți ascendenți sau colaterali pînă la gradul al IV-lea inclusiv; averea întreagă, în lipsa rudelor mai sus arătate.

Legea stabilește și o rezervă, prevăzînd că liberalitățile făcute de soțul predecedat nu vor putea trece peste jumătate din drepturile prevăzute mai sus în favoarea soțului supraviețuitor. Acesta, copiii și descendenții lor au obligația *să raporteze*, adică să aducă la masa succesorală (totalitatea bunurilor care formează succesiunea) liberalitățile ce au primit de la defunct în timpul vieții.

Cu excepția cazului cînd vine la succesiune cu copiii ori descendenții lor, soțul supraviețuitor moștenește singur mobilele și obiectele aparținînd gospodăriei casnice.

Succesiunea trebuie să fie acceptată în termen de 6 luni de la deschiderea ei. Dacă nu a fost acceptată de nici un moștenitor, ea devine *vacantă* și trece la stat. Orice moștenitor poate renunța la succesiune. Renunțarea nu se poate face însă numai în favoarea unuia sau unora dintre moștenitori.

Procedura succesorală se îndeplinește de notariatul de stat în raza căruia se află ultimul domiciliu al defunctului. Această procedură implică întocmirea inventarului, convocarea moștenitorilor, stabilirea masei succesorale, a cotelor cuvenite fiecărui succesor etc. Dacă

moştenitorii contestă calitatea ori întinderea dreptului vreunuia dintre ei sau compunerea masei succesorale, notarul de stat suspendă procedura succesorală şi îndrumă părţile să se adreseze instanţei judecătoreşti. Dacă moştenitorii sînt cunoscuţi şi se înţeleg, notarul de stat eliberează fiecăruia *certificatul de moştenitor*, cu respectarea termenelor şi a condiţiilor prevăzute în lege. După eliberarea certificatului de moştenitor nu se mai poate elibera un alt certificat. Acei care au pretenţii la moştenire ori au fost prejudiciaţi în alt fel prin eliberarea ori cuprinsul certificatului, pot cere în justiţie anularea lui şi stabilirea drepturilor lor.

Reglementare: Codul civil; Legea nr. 319 din 10 iunie 1944 pentru dreptul de moştenire al soţului supravieţuitor; Decretul nr. 40/1953 privitor la procedura succesorală notarială, republicat în B. Of. nr. 25 din 7 decembrie 1960.

10.9. CARE ESTE IDENTITATEA DUMNEAVOASTRĂ?

Cînd un organ de stat competent ne-ar pune această întrebare şi ne-ar cere să sprijinim cu o dovadă oficială — deci demnă de crezare — răspunsul pe care îl vom da, gestul simplu, aproape reflex nu ar fi altul decît acela de a prezenta *buletinul de identitate* (şi, în unele cazuri prevăzute de lege, *adeverinţa de identitate*). Ambele sînt cuprinse în denumirea generală de *acte de identitate*. Ele servesc la dovedirea *identităţii*, a *domiciliului* şi a *cetăţeniei române*.

Legea nu defineşte identitatea. Se poate spune că, prin această noţiune, se înţelege totalitatea unor atribute, prin care orice *persoană fizică* este individualizată în societate, a unor date sau elemente indisolubil legate de persoană, ca titulară de drepturi şi obligaţii.

10.9.1. ACTELE DE STARE CIVILĂ

Între aceste date, nedespărţite de persoană, au întîietate acelea care definesc *starea civilă*, determinată ea însăşi fie de *fapte de stare civilă* — naşterea şi moartea —, fie de *acte de stare civilă*, căsătoria, recunoaşterea copilului din afara căsătoriei, înfierea, divorţul. Sînt fapte şi acte de o asemenea importanţă, încît constatarea şi dovedirea lor sînt supuse unei reglementări riguroase. Acest lucru l-am aflat noi înşine, adeseori, în viaţa de fiecare zi.

Un principiu pe care l-am întîlnit la tot pasul este subliniat şi în prevederile legale privind această materie: înregistrarea faptelor şi actelor de stare civilă se face în interesul statului şi al apărării drepturilor personale ale cetăţenilor.

Registrele de stare civilă, alcătuite în conformitate cu modelele aprobate prin hotărîre a Consiliului de Miniştri, se ţin în dublu exemplar: unul din exemplare se păstrează la comitetul (biroul) executiv al consiliului popular municipal, al sectorului municipiului Bucureşti, orăşenesc sau comunal care le-a întocmit, potrivit legii: cel de al doilea exemplar se înaintează comitetului executiv al consiliului popular judeţean sau al municipiului Bucureşti, de îndată ce registrul a fost completat.

Legea prevede unele cazuri speciale de înregistrare a faptelor şi actelor de stare civilă: atunci cînd acestea se petrec în străinătate, în timpul unei călătorii în ţară sau peste graniţele ţării.

Procedura generală privind înregistrările prevede, în primul rînd, necesitatea unei *declaraţii*, făcută în scris sau verbal, în afară de cazurile în care, potrivit unei dispoziţii exprese, înregistrările se fac din oficiu. Atît declaraţia, cît şi actul întocmit, se semnează de către declarant şi delegatul de stare civilă. În cazul în care declarantul nu poate semna, delegatul de stare civilă va face menţiune despre aceasta. El este obligat să controleze realitatea declaraţiei, să citească declarantului, cuvînt cu cuvînt, înainte de a o semna.

Ce se întîmplă însă dacă persoana care a făcut înregistrările nu era competentă, nu avea calitatea de delegat al stării civile? *Înre-*

Scanned with OKEN Scanner

gistrările rămîn valabile dacă persoana care le-a efectuat a exercitat în mod public atribuţiile unui delegat de stare civilă.

Importante atribuţii revin judecătoriei în legătură cu faptele şi actele de stare civilă. Astfel, în cazul în care comitetul (biroul) executiv al consiliului popular refuză să efectueze o înregistrare privitoare la faptele sau actele de stare civilă, ce intră în atribuţiile sale, la cererea părţii va înainta de îndată lucrările instanţei de judecată, care va hotărî de urgenţă. Dacă s-a efectuat o înregistrare peste termen, orice persoană interesată poate face contestaţie la judecătorie. *Anularea, rectificarea sau completarea unei înregistrări în registrul de stare civilă se poate face numai în temeiul unei hotărîri judecătoreşti definitive*, după prealabile cercetări efectuate de miliţie. Competenţa aparţine judecătoriei domiciliului petiţionarului. Cauzele se judecă după ce a fost citat comitetul (biroul) executiv al consiliului popular unde este înregistrat actul şi cu participarea procurorului.

Întocmirea, reconstituirea, anularea, rectificarea sau completarea actelor de stare civilă în temeiul unei hotărîri judecătoreşti vor fi opozabile şi celor de al treilea, care însă vor putea face dovada contrară.

Pe baza înregistrărilor din registrele de stare civilă se eliberează, *numai celui îndreptăţit*, un *certificat original* constatator. *Duplicatele* certificatelor se eliberează după normele stabilite prin instrucţiunile Ministerului de Interne.

Nimeni nu poate reţine certificatele constatatoare ale stării civile a altor persoane. Se pot reţine numai copii legalizate sau copii certificate de prezentator. Este oprit să se facă menţiuni, ştersături sau adăugiri de orice fel pe certificatele originale sau duplicate, în afară de cazurile prevăzute în dispoziţiile legale.

Înregistrările de stare civilă, hotărîrile judecătoreşti şi deciziile organelor administrative, care modifică o stare civilă sau o întregistrare anterioară, se comunică în termen de 10 zile comitetului (biroului) executiv al consiliului popular care păstrează registrul cu înregistrările anterioare, cît şi comitetului (biroului) executiv unde s-a înregistrat naşterea persoanei. Comunicările se fac din oficiu. Despre actele şi faptele de stare civilă comunicate se va face menţiune în dreptul înregistrărilor anterioare.

Înregistrarea naşterii se face în termen de 15 zile de la data acesteia (în 24 ore în cazul naşterii unui copil mort) la comitetul (biroul) executiv al consiliului popular al locului unde s-a produs naşterea. Sînt obligaţi să facă declaraţia: oricare din părinţi, iar în cazul unei împiedicări, administraţia maternităţii sau unităţii sanitare, medicul, moaşa, alte persoane care au fost de faţă la naştere, rudele sau vecinii. Copilul găsit va fi înregistrat în termen de 3 zile de la data găsirii, în baza declaraţiei persoanei care l-a găsit, a administraţiei instituţiei de ocrotire ori a persoanei căreia i-a fost încredinţat. În acest caz se încheie un proces verbal de organele de miliţie împreună cu delegatul de stare civilă.

Cînd declaraţia este făcută după 15 zile, înregistrarea se face pe baza aprobării preşedintelui comitetului (biroului) executiv al consiliului popular al locului unde s-a produs naşterea. După trecerea unui an, înregistrarea se face numai pe baza hotărîrii judecătoreşti, după cercetările miliţiei şi după ce se cere avizul medicului legal cu privire la vîrsta copilului.

Înscrierea *recunoaşterii* sau a *hotărîrii judecătoreşti de stabilire a filiaţiei* se face prin menţiune pe marginea actului de naştere al persoanei a cărei filiaţie a fost recunoscută sau stabilită. La cererea de înscriere se alătură declaraţia de recunoaştere sau copia legalizată de pe hotărîrea judecătorească rămasă definitivă, precum şi certificatul de naştere, în locul căruia se eliberează *un alt certificat constatator al naşterii*. Menţiunea se face din oficiu.

Tot din oficiu se face *înscrierea înfierii*, prin menţiune pe actul de naştere al celui înfiat, pe baza deciziei autorităţii tutelare. Dacă înscrierea nu s-a făcut din oficiu, ea se poate face şi la cererea oricărei persoane interesate, pe baza unei copii legalizate de pe decizia autorităţii tutelare.

În cazul înfierii cu toate efectele filiaţiei fireşti, delegatul de stare civilă de la comitetul (biroul) executiv al consiliului popular care a încuviinţat înfierea va întocmi un nou act de naştere al celui înfiat, în care cei care au înfiat vor fi trecuţi ca părinţii săi fireşti. *Localitatea în care a avut loc naşterea se va trece localitatea în care domiciliază cei ce au înfiat.* Vechiul act de

naştere se va păstra, făcîndu-se pe el menţiune despre întocmirea celui nou.

Pentru înregistrarea *căsătoriei* şi a *divorţului*, trimitem la cele spuse mai sus (10.3 şi 10.7).

Înscrierea *schimbării numelui sau prenumelui* implică unele precizări prealabile. Numele cuprinde *numele de familie* şi *prenumele*. Orice persoană are drept la numele stabilit sau dobîndit potrivit legii. Este necesar să se facă o distincţie între *modificarea* numelui, care se produce ca urmare a modificărilor intervenite în raporturile de familie (de care am amintit cînd ne-am ocupat de căsătorie, desfacerea acesteia, filiaţie), şi *schimbarea numelui*, care nu implică o modificare a stării civile. În al doilea rînd, trebuie să se facă deosebirea între *rectificarea unei erori de transcriere* a numelui în actele de stare civilă — care este de competenţa instanţei judecătoreşti — şi schimbarea numelui.

Cererea de schimbare a numelui, cu arătarea motivelor, se depune la comitetul (biroul) executiv al consiliului popular al municipiului sau al sectorului municipiului Bucureşti, oraşului sau comunei unde domiciliază persoana, anexîndu-se actele prevăzute de lege. Rezolvarea cererii este de competenţa Inspectoratului General al Miliţiei. Împotriva deciziei de respingere a cererii, petiţionarul poate face îmtînpinare scrisă la Ministerul de Interne în termen de 30 de zile de la data comunicării respingerii.

Înscrierea schimbării numelui sau prenumelui se face — din oficiu sau la cerere — prin menţiune pe actul de naştere şi pe actul de căsătorie, dacă este cazul, al persoanei căreia i s-a încuviinţat schimbarea numelui sau prenumelui. Temeiul înscrierii este copia legalizată a deciziei de schimbare a numelui sau prenumelui. Pe baza menţiunilor efectuate, se elibereză noi certificate constatatoare cu noul nume sau prenume.

Înregistrarea decesului se face în temeiul unei declaraţii, însoţită de certificatul constatator al decesului, la comitetul (biroul) executiv al consiliului popular al locului unde s-a produs decesul. Sînt obligaţi să facă declaraţia persoana care a convieţuit cu cel încetat din viaţă şi, în lipsa acesteia, membrii familiei, cei care au fost de faţă la încetarea din viaţă, colocatarii, vecinii, administratorul sau portarul imobilului unde a avut loc decesul.

Dacă un cadavru nu este reclamat de familie, medicul care a încheiat procesul verbal constatator al decesului este obligat să ceară înregistrarea.

Termenul de efectuare a declaraţiei este de trei zile de la data decesului şi de 24 ore din momentul găsirii cadavrului, dacă decesul se datoreşte unei cauze violente, sinucidere, accident sau în cazul găsirii cadavrului.

Dacă decesul nu a fost declarat şi înregistrat în termenele de mai sus, înregistrarea se va face numai pe baza aprobării procuraturii locale în raza căreia se află consiliul popular unde urmează să se facă înregistrarea.

Certificatul constatator al decesului se întocmeşte şi se semnează de medic sau, în lipsă, de un cadru mediu sanitar. Cînd decesul se datorează unei cauze violente, sinucidere, accident sau în cazul descoperirii unui cadavru, certificatul se întocmeşte numai de medic şi va arăta cauza decesului. Declaraţia va fi însoţită de o dovadă din partea miliţiei sau a procuraturii din care să rezulte că unul din aceste organe a fost sesizat despre cazul de deces. Înhumarea sau incinerarea se face numai în baza adeverinţei constatatoare a decesului, eliberată de comitetul (biroul) executiv al consiliului popular.

Reconstituirea actelor de naştere, căsătorie sau deces, ori întocmirea lor ulterioară se poate face — prin derogare de la regulile amintite mai sus — de comitetul (biroul) executiv al consiliului popular al domiciliului petiţionarului, cu avizul organelor de miliţie, în următoarele cazuri:

— *reconstituirea actelor* de naştere, căsătorie sau deces, dacă registrele de stare civilă au fost distruse sau pierdute ori dacă actul a fost întocmit în străinătate şi nu poate fi procurat;

— *întocmirea actelor* de mai sus, dacă nu au existat registre de stare civilă sau întocmirea actului a fost omisă din vina delegatului de stare civilă, deşi a fost făcută declaraţia.

În caz de respingere a cererii, petiţionarul se poate adresa judecătoriei în raza căreia se află consiliul popular, iar în caz de admitere pot face contestaţie, la aceeaşi instanţă, procurorul sau orice altă parte interesată.

10.9.2. BULETINUL DE IDENTITATE

Buletinul de identitate se eliberează de organele de miliţie tuturor cetăţenilor români care au împlinit 14 ani, pe baza actelor privind numele de familie şi prenumele, starea civilă, domiciliul, situaţia militară. El are valabilitate 10 ani (cu excepţia persoanelor care au împlinit 44 ani, al căror buletin de identitate este fără termen). *Adeverinţa de identitate* se eliberează, pentru durata stabilită de organul emitent, în cazurile de pierdere, distrugere, deteriorare sau furt al buletinului de identitate.

Se eliberează un nou act de identitate: la expirarea termenului de valabilitate a actului de identitate; dacă s-au modificat date în actele de stare civilă; în cazul anulării actului de identitate, al pierderii, distrugerii, deteriorării sau furtului acestuia; dacă fotografia nu mai corespunde cu fizionomia titularului; la expirarea sau revocarea interdicţiei persoanei de a se afla într-o anumită localitate.

Schimbarea domiciliului şi a reşedinţei, interdicţia de a se afla într-o anumită localitate — dispusă ca măsură de siguranţă de organele competente—grupa sanguină sînt menţiuni care se înscriu, de asemenea, în actul de identitate. Sînt interzise şi atrag nulitatea actului orice modificări, adăugiri sau menţiuni, altele decît cele prevăzute de lege.

Darea sau depunerea spre păstrare sau în orice scop a actului de identitate, în afară de cazurile prevăzute de lege, sînt interzise. Sînt obligate să predea actul de identitate organului de miliţie cel mai apropiat: persoana care a pierdut cetăţenia română; persoana care pleacă definitiv din ţară; organul de stare civilă, pentru morţi. Persoana care găseşte un act de identitate are obligaţia să-l predea în termen de 48 ore celui mai apropiat organ de miliţie.

În buletinul de identitate se mai înscriu *schimbarea domiciliului şi a reşedinţei.*

Schimbarea domiciliului este condiţionată de existenţa unei locuinţe asigurate în localitatea respectivă, care se dovedeşte cu actul de proprietate, contractul de închiriere sau subînchiriere şi, dacă este cazul, ordinul de repartizare. În oraşele care, potrivit legii, sînt declarate oraşe mari (Arad, Braşov, Brăila, Bucureşti, Cluj, Constanţa, Craiova, Galaţi, Iaşi, Piteşti, Ploieşti, Sibiu, Timişoara şi Tîrgu Mureş) o persoană îşi poate stabili domiciliul numai cu respectarea unor condiţii speciale. Pentru persoanele încadrate cu contract de muncă este necesar ca încadrarea sau transferarea lor să fi fost aprobată — în cadrul unui plafon numeric stabilit prin hotărîre a Consiliului de Miniştri — de către miniştri, conducătorii celorlalte organe centrale sau preşedinţii comitetelor executive ale consiliilor populare judeţene şi al municipiului Bucureşti. Au dreptul să-şi stabilească domiciliul în oraşele mari, în suprafaţa locativă a persoanelor la care se mută, dacă aceste persoane au domiciliul în oraşul respectiv: soţul care se mută la celălalt soţ, părinţii care se mută la copii şi copiii care se mută la părinţi, minorii care se mută la persoane obligate să le acorde întreţinere, la tutore, ori la persoane sau familii la care au fost daţi în plasament familial sau cărora le-au fost încredinţaţi spre creştere, educare şi întreţinere, precum şi persoanele puse sub interdicţie care se mută la reprezentanţii lor legali. Absolvenţii institutiilor de învăţămînt superior îşi pot stabili domiciliul în oraşele mari potrivit prevederilor legale privind repartizarea lor.

Este obligatorie menţiunea privind stabilirea reşedinţei, dacă persoana locuieşte la altă adresă decît la domiciliul său mai mult de 45 zile. Această menţiune se înscrie pe baza consimţămîntului de primire în locuinţă dat de titularul dreptului de folosinţă asupra acesteia. Menţiunea de stabilire a reşedinţei are valabilitate cel mult un an, cu posibilitatea organului de miliţie de a înscrie o nouă menţiune, la cererea persoanei în cauză

Evidenţa locatarilor din imobilele situate în oraşe sau în alte localităţi stabilite de Ministerul de Interne şi care sînt destinate pentru locuit — în total sau în parte — se ţine prin cartea de imobil. Persoanele care îşi schimbă domiciliul sau reşedinţa sînt obligate să ceară înscrierea în cartea de imobil la noua locuinţă, în termen de 5 zile de la sosirea în imobil. La hoteluri sau alte asemenea locuri de cazare înscrierea se face la sosire.

Găzduirea unei persoane care nu posedă act de identitate sau care nu are înscrisă men-

ţiunea de schimbare a domiciliului ori a reşedinţei, după trecerea termenelor prevăzute de lege, este interzisă.

Reglementare: Decretul nr. 31/1954 privitor la persoanele fizice şi la persoanele juridice; Decretul nr. 278/1960 cu privire la actele de stare civilă; Decretul nr. 975/1968 cu privire la nume, devenit Legea nr. 45/1968, B. Of. nr. 136 din 29 octombrie 1968; Legea nr. 5/1971 cu privire la actele de identitate ale cetăţenilor români, precum şi la procedura schimbării domiciliului şi a reşedinţei, B. Of. nr. 36 din 18 martie 1971; Decretul nr. 307/1971 privind stabilirea domiciliului în oraşele care, potrivit legii, sînt declarate oraşe mari, devenit Legea nr. 66/1971, B. Of. nr. 110 din 25 septembrie 1971; H.C.M. nr. 860/1973 privind stabilirea măsurilor de executare a Legii nr. 5/1973 privind administrarea fondului locativ şi reglementarea raporturilor dintre proprietari şi chiriaşi, B. Of. nr. 107 din 19 iulie 1973.

10.10. SPAŢIUL LOCATIV

O contribuţie dintre cele mai importante a statului nostru la sprijinirea, apărarea şi consolidarea familiei, la ridicarea bunăstării a întregului popor, este reglementarea condiţiilor în care pot fi construite, atribuite, cumpărate şi folosite locuinţele.

Ca şi în alte privinţe, şi în această materie caracteristicile esenţiale ale reglementării legale sînt îmbinarea intereselor generale cu interesele personale ale oamenilor muncii, aplicarea consecventă a regulilor impuse de echitatea socialistă, preţuirea care se acordă fiecărui om în raport cu propria sa contribuţie la progresul social, diferenţierea ajutoarelor date de stat în raport cu veniturile fiecăruia, stabilirea unor măsuri de natură să împiedice folosirea spaţiului locativ pentru obţinerea unor venituri ilicite.

10.10.1. DEZVOLTAREA CONSTRUCŢIEI DE LOCUINŢE, VÎNZAREA DE LOCUINŢE DIN FONDUL DE STAT CĂTRE POPULAŢIE ŞI CONSTRUIREA DE CASE DE ODIHNĂ PROPRIETATE PERSONALĂ

Asigurînd construirea locuinţelor din resurse multiple — fonduri centralizate ale statului, fondurile întreprinderilor, ale organizaţiilor cooperatiste şi alte organizaţii obşteşti, precum şi veniturile populaţiei, inclusiv creditele acordate de stat — legea pune accentul pe *necesitatea dezvoltării armonioase a localităţilor*, pe obligaţia respectării prevederilor schiţelor şi ale planurilor de sistematizare. *Toate terenurile situate în perimetrul oraşelor sînt supuse regimului sistematizării, indiferent de natura proprietăţii.* Construcţiile pe aceste terenuri se realizează numai în baza autorizaţiilor eliberate de comitetele executive ale consiliilor populare.

Cetăţenii au dreptul să aibă în proprietate personală *o singură locuinţă* şi *o singură casă de odihnă* pentru ei şi familiile lor. Membrii familiei — şi anume soţul, soţia şi copiii minori — pot păstra în proprietate comună sau în proprietatea unuia dintre ei, o singură locuinţă şi o singură casă de odihnă. Prin *locuinţă* se înţelege suprafaţa locativă care cuprinde una sau mai multe camere de locuit, cu dependinţele aferente, formînd o unitate locativă de sine stătătoare, determinată ca atare prin construcţia sa.

Persoana care dobîndeşte o a doua locuinţă prin moştenire, donaţie, ca urmare a căsătoriei, sau pe alte căi, este obligată să înstrăineze una dintre acestea *în termen de un an* de la dobîndire; în caz contrar, una dintre locuinţe va fi trecută în proprietatea statului.

Casele de odihnă sînt supuse aceluiaşi regim. Proprietarilor de locuinţă personală în mediul urban, unde domiciliază, li se poate aproba ca cea de a doua locuinţă — dobîndită prin moştenire de la părinţi, situată într-o localitate rurală sau balneoclimaterică şi de o mărime corespunzătoare — să fie considerată casă de odihnă.

Construirea sau cumpărarea de locuinţe de către cetăţeni în scopul revînzării sau închirierii este interzisă.

Indiferent de localitatea lor de domiciliu, cetăţenii pot să-şi construiască, cu *mijloace proprii*, o *singură casă de odihnă proprietate personală*, de dimensiuni restrînse, strict corespunzătoare necesităţilor familiilor lor, în localităţi balneoclimatice, precum şi în alte localităţi care vor fi stabilite de comitetele executive ale consiliilor populare judeţene şi al municipiului Bucureşti. *Casele de odihnă proprietate personală nu pot fi închiriate.*

Dreptul de a-şi construi sau cumpăra o locuinţă proprietate personală este recunoscut *tuturor cetăţenilor, indiferent de venitul lor lunar*. Locuinţele proprietate personală pot fi construite *în localităţile în care domiciliază* cetăţenii sau în care *urmează să-şi stabilească domiciliul, potrivit legii.*

În *repartizarea şi folosirea fondului de stat de locuinţe* au fost stabilite anumite reguli, de natură să asigure o satisfacere echitabilă a nevoilor cetăţenilor.

Persoanele încadrate în muncă şi pensionarii care au un *venit mediu lunar*, pe fiecare membru de familie, *mai mic de 1 500 lei*, şi nu au locuinţă proprietate personală, beneficiază de dreptul de a li se închiria locuinţă din fondul de stat, cu plata chiriei prevăzute de lege. De acelaşi drept beneficiază, *indiferent de venitul mediu lunar:* tinerii nou încadraţi în producţie, timp de 5 ani de la încadrarea lor; tinerii căsătoriţi, care la data căsătoriei nu au depăşit vîrsta de 28 ani, timp de 5 ani de la căsătorie; cei transferaţi în interes de serviciu, timp de 5 ani de la data tranferului; ofiţerii, subofiţerii şi maiştrii militari din cadrul Ministerului Apărării Naţionale şi cei din cadrul Ministerului de Interne.

Persoanele încadrate cu contract de muncă şi pensionarii care au *un venit mai mare de 1500 lei lunar* pe membru de familie beneficiază de sprijinul statului pentru construirea sau cumpărarea unei locuinţe proprietate personală. Dacă nu-şi construiesc sau nu-şi cumpără o locuinţă, ei vor putea beneficia de dreptul de a li se închiria o locuinţă proprietate de stat, în limita fondului disponibil, plătind însă o *chirie majorată*, fără a depăşi 20% din retribuţie, respectiv din pensie. Toţi cetăţenii care la data apariţiei Legii nr. 4/1973 — 31 martie 1973— deţineau cu chirie o locuinţă proprietate de stat *îşi păstrează în continuare acest drept*, cu precizarea că, dacă nu-şi vor construi sau cumpăra *timp de doi ani de la această dată*, o locuinţă, *vor plăti chiria majorată*, aşa cum s-a arătat mai sus.

Acordarea creditelor pentru construirea de locuinţe proprietate personală se face pe baza *listelor aprobate* şi trimise comitetelor (birourilor) executive ale consiliilor populare municipale, orăşeneşti şi comunale de către *comitetele sau consiliile oamenilor muncii ori celelalte organe de conducere colectivă* din unităţi. La acordarea creditelor se va ţine seama de următoarea *ordine de* prioritate: muncitori calificaţi, în primul rînd cei din marile unităţi industriale; cei transferaţi din alte localităţi în interesul serviciului; cadre de specialitate care lucrează în producţia materială, în activitatea de proiectare, cercetare ştiinţifică şi învăţămînt; absolvenţi repartizaţi în producţie, veniţi din alte localităţi; tineri căsătoriţi; persoane încadrate pe bază de concurs, venite din alte localităţi.

În cadrul fiecărei categorii se acordă preferinţă: celor care au condiţii grele de locuit, îndeosebi familiilor cu mai mulţi copii; celor care, avînd un venit mediu lunar mai mare de 1 500 lei pe fiecare membru de familie, li se acordă locuinţă numai în limita fondului disponibil şi cu plata chiriei majorate; persoanelor încadrate cu contract de muncă şi pensionarilor care au depus un avans mai mare şi au o vechime mai mare la Casa de Economii şi Consemnaţiuni.

Prioritatea la acordarea creditelor se stabileşte de către comisii constituite de comitetele (birourile) executive ale consiliilor populare. Lista solicitanţilor, în ordinea stabilită, se afişează la sediul organizaţiilor care încheie contracte pentru construirea de locuinţe cu cetăţenii. Cei interesaţi pot introduce contestaţii, în termen de 15 zile de la afişarea listei, la comitetul (biroul) executiv al consiliului popular respectiv, care le va soluţiona în cel mult 30 de zile de la înregistrare.

Limitele acordării creditelor de către stat sînt următoarele: 35 000 lei pentru locuinţa cu o cameră; 55 000 lei, pentru două camere; 70 000 lei, pentru trei camere; 80 000 lei pentru patru camere şi 90 000 lei pentru cinci camere.

Acordarea creditului este condiționată de depunerea unui *avans minim* și *anume:* 20% din prețul de deviz pînă la un cuantum al retribuției tarifare sau pensiei de 1 500 lei; 25% din preț pînă la un cuantum între 1 501 și 2 000 lei; 30% din preț cînd cuantumul retribuției tarifare sau pensiei depășește 2 000 lei. În fiecare dintre aceste trei ipoteze variază și, *termenul maxim de rambursare al creditului:* 25 ani în primul caz, 20 de ani, în cel de al doilea, 15 ani în al treilea.

Avansul minim se poate obține și prin credit acordat de CEC, cu termen de rambursare de 5 ani și o dobîndă de 8% pe an. Cetățenii ale căror locuințe se demolează pentru noi construcții sau sistematizări vor primi cu chirie o locuință din fondul locativ de stat, pentru ei și familiile lor, pînă ce își construiesc sau își cumpără o locuință. În acest caz suma încasată pentru locuința demolată constituie avansul minim.

Se mai pot acorda credite: în sumă de cel mult 25.000 lei, rambursabile în 20 ani, persoanelor încadrate cu contract de muncă și pensionarilor domiciliați în orașe, care își construiesc locuințe proprietate personală *în regie* (nu se acordă însă credite celor care își construiesc locuințe sistem vilă); în sumă de 25.000 lei, pe termen de 20 ani, *persoanelor încadrate cu contract de muncă din mediul rural*, în special cadrelor didactice, medicilor, specialiștilor din stațiuni de mecanizare a agriculturii, întreprinderi agricole de stat și cooperative agricole de producție; în sumă de pînă la 25.000 lei pe termen de 20 ani, *persoanelor încadrate cu contract de muncă, care au locul de muncă în orașe mari și domiciliază în localități din jurul acestora*, pentru a-și construi *în regie* locuință proprietate personală în localitatea de domiciliu; pînă la 10.000 lei, pe termen de 5 ani, pentru modernizări și extinderi de spații locative și pînă la 30.000 lei, pe termen de 10 ani, pentru construirea de locuințe proprietate personală *cetățenilor domiciliați în localitățile balneoclimaterice, în localități cu caracter balnear și turistic, în scopul amenajării spațiilor de cazare a turiștilor.*

Dobînda percepută pentru creditele acordate — cu excepția avansului minim și a creditului acordat pentru acoperirea costului integral la contractare a locuinței, cazuri în care este de 8% — se stabilește diferențiat, în raport cu retribuția tarifară, pensia sau venitul mediu lunar: pînă la 1 500 lei, 2%; între 1 501 și 2 000 lei, 3%; peste 2 000 lei, 4%; pentru suma de credit care depășește 50 000 lei dobînda este de 5% pe an, indiferent de retribuție. Legea mai prevede o *dobîndă penalizatoare* de 12% pe an în cazul nerestituirii la termen a ratelor. În caz de neplată la scadență a șase rate sau a contravalorii a șase rate, Casa de Economii și Consemnațiuni va putea cere executarea silită asupra locuinței și evacuarea deținătorului. Dacă la încheierea contractului de construire a locuinței se plătește integral costul acesteia, se acordă o bonificație de 50% din comisionul cuvenit organizației care încheie contractul.

Creditele sînt garantate prin *constituirea une ipoteci* asupra locuinței. Pînă la rambursarea integrală a creditului, locuința nu poate fi înstrăinată, demolată sau restructurată decît cu autorizația prealabilă dată de CEC.

Locuințele proprietate personală contractate cu sprijinul statului se proiectează și se execută la *prețuri ferme de deviz*, de către organizații de stat sau cooperatiste, sau în regie de către beneficiar. Normele pentru stabilirea prețului de contractare sînt stabilite prin hotărîre a Consiliului de Miniștri.

Vînzarea de locuințe din fondul locativ de stat se face — după asigurarea fondului de locuințe destinat pentru închiriere — în mod eșalonat, pe baza listelor de clădiri aprobate prin hotărîre a Consiliului de Miniștri. *Locuințele se vînd cetățenilor care le ocupă în calitate de chiriași*, la prețuri ce se stabilesc potrivit normelor prevăzute în hotărîrea Consiliului de Miniștri. Evaluarea clădirilor se face de comisii stabilite de consiliile populare județene și al municipiului București. Listele cu prețurile se afișează la sediile consiliilor populare și pe fiecare locuință și pot fi contestate în 30 de zile de la afișare. Contestațiile se rezolvă în 30 de zile de la expirarea termenului prevăzut pentru depunerea contestațiilor.

La vînzarea de locuințe din fondul locativ de stat către populație se aplică în mod corespunzător normele privind construirea de locuințe din fondurile statului (recomandarea celor îndreptățiți, depunerea de avansuri).

Scanned with OKEN Scanner

Dobînda pentru creditul necesar avansului este de 8%.

În legătură cu construirea și cumpărarea de locuințe proprietate personală mai trebuie să fie reținute cîteva reguli.

În caz de *succesiune* sau de *înstrăinare* a locuinței sau a casei de odihnă se transmit asupra dobînditorului toate drepturile și obligațiile rezultate din contractul de împrumut, din contractul de construire sau din contractul de vînzare-cumpărare.

Titlul de proprietate asupra locuinței sau casei de odihnă se dobîndește avînd la bază: autorizația de construcție, contractul pentru construire sau vînzare, contractul de împrumut și procesul verbal de predare-primire sau de dare în folosință. *Titlul de folosință* pe durata existenței construcției asupra terenului atribuit se dobîndește pe baza deciziei de atribuire emisă de comitetul executiv al consiliului popular. Dreptul de proprietate și dreptul de folosință se înregistrează pe baza actelor de mai sus de administrația financiară, care eliberează actul care atestă titlul.

Titlurile de proprietate și de folosință se înscriu în registrul de transcripțiuni imobiliare și în cărțile funciare.

Contractul de împrumut, de construire sau de vînzare-cumpărare are valoare de *înscrisuri autentice* și constituie *titluri executorii.*

10.10.2. RAPORTURILE DINTRE PROPRIETAR ȘI CHIRIAȘ

Pentru înlesnirea înțelegerii și aplicării prevederilor legale privind această materie este necesară dintru început precizarea cîtorva termeni utilizați în cuprinsul legii.

Suprafața locativă cuprinde suprafața locuibilă și dependințele.

Suprafața locuibilă totalizează suprafața camerelor care, determinate ca atare prin construcția lor, servesc pentru locuit, inclusiv holurile și camerele de trecere.

Prin *dependințe* se înțeleg încăperile care deservesc suprafața locuibilă și anume: vestibulul, antreul, tinda, veranda, culoarul, bucătăria, chicineta, oficiul, cămara, debaraua, camera de baie, closetul, spălătoria, uscătoria, pivnița, boxa de la subsol, magazia din zid, logia și terasa acoperită.

Apartamentul cuprinde una sau mai multe camere de locuit cu dependințele aferente, situate la același nivel sau la nivele diferite, care împreună formează o unitate locativă de sine stătătoare, determinată ca atare prin construcția sa.

Locuința de serviciu este suprafața locativă aflată în administrarea directă a unei unități socialiste de stat, situată în incinta unității ori în imediata apropiere a acesteia sau a locului de muncă, destinată cazării personalului propriu și membrilor de familie, în cazul cînd prezența permanentă a acestuia în preajma locului de muncă este impusă de caracterul specific al muncii.

Prin *cameră separată* se înțelege aceea încăpere care nu servește de trecere pentru locatari, pentru intrare sau ieșire ori pentru folosirea dependințelor.

Norma locativă este o suprafață locuibilă de 10 m.p. pentru fiecare persoană. În cazul cînd din construcție rezultă camere mai mici, pot fi atribuiți și 8 m.p. de persoană.

Suprafața excedentară este suprafața locuibilă care depășește norma locativă.

Locatar principal este persoana fizică sau juridică titulară a contractului de închiriere.

Familia, în înțelesul normelor legale privind fondul locativ, cuprinde soții și copiii, precum și părinții soților, întreținuți de aceștia.

Orașele mari, în sensul legii — pe care le-am mai menționat — sînt: Arad, Brașov, Brăila, București, Cluj, Constanța, Craiova, Galați, Iași, Pitești, Ploiești, Sibiu, Timișoara și Tîrgu Mureș.

Prin *venit mediu lunar pe membru de familie* se înțelege media cîștigurilor brute din ultimele 12 luni, supuse impozitului pe venit, provenind din retribuții tarifare sau alte forme de retribuire a muncii, din exercitarea unor activități pe cont propriu, din valorificarea lucrărilor literare, artă, știință, sau a altor drepturi, precum și din exploatarea unor bunuri, venituri care nu au caracter ocazional, împărțite la numărul persoanelor care fac parte din familie. În venitul mediu lunar se includ și pensiile. Pentru membrii cooperativelor agricole de producție chiria se calculează pe baza

mediei lunare a veniturilor realizate individual în cadrul cooperativei, cumulate cu veniturile din alte surse care nu au caracter ocazional, rezultate din anul precedent.

Regula de principiu prevăzută în lege este aceea că *locuințele din fondul locativ de stat sînt supuse normării*. Fiecare persoană are dreptul la o normă locativă. Pot fi închiriate altor persoane suprafețele excedentare, dar numai dacă sînt compuse din una sau mai multe camere separate. Închirierea acestor suprafețe se face cu prioritate persoanelor îndreptățite la extindere, potrivit legii, în funcție de veniturile cele mai mici care revin pe membru de familie și de numărul copiilor în întreținere.

Au dreptul la o cameră în plus, cu majorarea corespunzătoare a chiriei, persoanele care prin natura activităților au nevoie de un spațiu suplimentar ori acesta este necesar datorită sănătății ori stării lor fizice. Categoriile de persoane care au dreptul la o cameră în plus sînt stabilite prin hotărîre a Consiliului de Miniștri.

Condițiile de închiriere și ordinea de prioritate pentru locuințele din fondul locativ de stat, precum și distincțiile ce se fac în raport cu plafonul de 1 500 lei venit mediu lunar pe fiecare membru de familie au fost arătate mai sus, în legătură cu dispozițiile privind construirea de locuințe proprietate personală.

Închirierea de locuințe *în orașe mari* se poate face numai persoanelor și familiilor care domiciliază sau au dreptul să-și stabilească domiciliul în aceste orașe.

Persoanele care se mută definitiv în altă localitate își păstrează dreptul de folosință asupra locuinței pe care o dețin cel mult 6 luni de la data mutării, fără a o putea închiria pe această perioadă.

În cazul persoanelor *transferate în interes de serviciu* în altă localitate, spațiul ocupat de acestea și de membrii lor de familie cu care se mută devine disponibil la *obținerea altei locuințe* în localitatea respectivă.

Închirierea se face numai prin contract încheiat în formă scrisă, care are valoare de *înscris autentic* și constituie *titlu executoriu.*

Este permisă *subînchirierea* de către locatarul principal a o parte din suprafața locativă *dacă aceasta nu constituie suprafața excedentară compusă din una sau mai multe camere separate.* Subînchirierea se face persoanelor stabilite de comitetele (birourile) executive ale consiliilor populare, precum și turiștilor, *tot numai prin contract scris*, cu stabilirea tarifelor prevăzute în lege și a termenelor de subînchiriere. Încălcarea acestor prevederi atrage nulitatea contractului de subînchiriere, vărsarea la stat a sumelor încasate și aplicarea unor amenzi contravenționale de la 1 000 la 3 000 lei. Subînchirierea fără contract scris, în scopul vădit de a ocoli prevederile legale, constituie infracțiune și se pedepsește cu închisoare de la o lună la un an ori cu amendă.

Subînchirierea suprafeței acordată peste norma locativă persoanelor din categoriile prevăzute în hotărîrea Consiliului de Miniștri este interzisă, încălcarea acestor prevederi atrăgînd pierderea dreptului la suprafața acordată, pe lîngă alte sancțiuni.

Dreptul persoanei la folosința locuinței este apărat de stat. Nici o persoană nu poate fi evacuată din locuința deținută în mod legal decît în cazurile și în condițiile prevăzute în lege.

În caz de divorț, dacă soții nu au convenit altfel, beneficiul contractului revine soțului căruia i s-au dat în îngrijire copiii, iar în cazul cînd nu sînt copii, soțului care a obținut divorțul.

Pot fi evacuate *pe cale administrativă* — de către întreprinderile care au în administrare fondul locativ, și, la nevoie, cu concursul organelor de miliție — fără atribuirea unei alte suprafețe locative, persoanele care ocupă fără contract o suprafață locativă.

Vor fi evacuați pe cale judecătorească, fără atribuirea unei alte locuințe, locatarii principali și cei care locuiesc împreună cu aceștia în cazurile în care: pricinuiesc importante stricăciuni locuinței, clădirii în care aceasta este situată, instalațiilor etc; fac imposibilă conviețuirea altor locatari ori împiedică folosința normală a locuinței de către aceștia; nu plătesc, cu rea-credință, timp de trei luni consecutiv chiria sau cota-parte a cheltuielilor de întreținere.

Cînd interese de stat impun folosirea unor clădiri proprietate de stat, mutarea locatarilor se dispune *prin hotărîre a Consiliului de Miniștri.*

Locatarii principali au dreptul să facă între ei *schimb de locuinţă* cu aprobarea unităţilor care au în administrare locuinţele.

În *stabilirea cuantumului chiriei şi în reglementarea plăţii ei* legiuitorul se conduce — ca în multe alte privinţe — de criterii obiective, echitabile. Chiria legală este fixată potrivit cu tariful de bază, gradul de confort al locuinţei, remuneraţia tarifară lunară sau pensia chiriaşului. Tariful de bază este unic, indiferent de localitate sau de proprietar. Acest tarif variază însă în raport cu remuneraţia sau pensia chiriaşului, începînd de la cuantumul de 800 lei, pînă la cuantumul care depăşeşte 1 600 lei. Membrii cooperativelor meşteşugăreşti sînt asimilaţi cu persoanele încadrate cu contract de muncă, luîndu-se ca bază de calcul retribuţia tarifară a categoriei de încadrare. Pentru chiriaşii care nu sînt încadraţi în muncă sau pensionari, se aplică tariful prevăzut pentru cei cu peste 1 600 lei lunar, cu excepţia acelora care primesc ajutor social, cărora li se aplică tariful de bază prevăzut pentru retribuţia tarifară sau pentru pensia chiriaşului pînă la 800 lei.

Persoanele incapabile de muncă din cauza bătrîneţii sau bolii şi lipsite de mijloace, precum şi studenţii fără alte venituri decît cele provenite din bursă, care locuiesc singuri, plătesc chiria calculată la tariful de bază prevăzut pentru retribuţia tarifară sau pentru pensia chiriaşului pînă la 800 lei.

Calculul chiriei pentru locuinţa ocupată de o familie în care sînt mai multe persoane încadrate în muncă sau pensionari se face *pe baza retribuţiei tarifare lunare sau pensiei celei mai mari.*

Tariful de bază se majorează sau se reduce, după caz, în raport cu gradul de confort, situarea sau construcţia locuinţei.

Pentru *suprafaţa locativă excedentară*, tariful de bază se majorează cu 25% pentru primii 10 m^2, cu 50% pentru următorii 10 mp şi cu 100% pentru restul suprafeţei locative.

Pentru persoanele încadrate cu contract de muncă sau pensionarii cu un venit mediu pe membru de familie mai mare de 1 500 lei lunar, care nu şi-au construit sau cumpărat locuinţă proprietate personală pînă la 31 martie 1975, chiria se majorează astfel: cu 50%, dacă retribuţia, respectiv pensia care a constituit baza de calcul a chiriei, este de pînă la 1 800 lei; cu 75%, pentru cazul în care retribuţia, respectiv pensia, este de la 1 801 pînă la 2 200 lei; cu 100%, în cazul cînd este mai mare de 2 200 lei. Chiria majorată nu poate depăşi 20% din retribuţia, respectiv pensia, care a constituit baza de calcul a acesteia.

Chiria pentru suprafaţa subînchiriată este egală cu chiria aferentă suprafeţei locuibile şi dependinţelor majorată cu 15%. În cazul în care spaţiul subînchiriat este mobilat, majorarea poate fi pînă la 150%.

Chiria datorată de persoanele încadrate în muncă se reţine de unităţi, chiar dacă se depăşesc limitele prevăzute de art. 409 din Codul de procedură civilă.

Unele din locuinţe au un regim special. Astfel, suprafeţele locative din clădirile proprietate de stat aflate în administrarea întreprinderilor şi organizaţiilor economice de stat, care le-au construit din fonduri proprii, se închiriază numai personalului lor. Contractul de închiriere este *accesoriu al contractului de muncă*. În cazul cînd contractul de muncă încetează, chiriaşii respectivi sînt obligaţi să elibereze locuinţa în termen de 3 luni de la încetarea contractului. Dacă persoanele încadrate în muncă au lucrat în întreprinderea respectivă cel puţin 10 ani, au dreptul să deţină locuinţa şi după pensionare. În caz de deces al persoanei încadrate în muncă sau pensionarului, evacuarea soţului sau a celorlalţi membri ai familiei nu se va putea face decît cu atribuirea unui spaţiu locativ corespunzător.

Şi contractul de închiriere a locuinţei de serviciu este accesoriu al contractului de muncă. Persoanele încadrate în muncă şi familiile lor, care ocupă locuinţe de serviciu, pierd dreptul de folosinţă a acestora odată cu încetarea contractului de muncă.

Legea prevede — iar aceste dispoziţii sînt dezvoltate în alte acte normative — *obligaţiile reciproce ale organizaţiilor de stat care închiriază locuinţe şi ale chiriaşilor*. În principiu, organizaţiilor de stat le revin îndatoriri privind repararea şi înlocuirea tuturor elementelor de construcţii şi instalaţii *din exteriorul clădirii* şi anexelor ei — hidrofor, instalaţii de încălzire centrală şi preparare a apei calde, puncte

termice, crematorii precum şi efectuarea transformării instalaţiilor. Chiriaşii sînt obligaţi la întreţinerea şi repararea elementelor de construcţii şi instalaţii *din interiorul clădirii.* De asemenea, ei sînt obligaţi la repararea şi înlocuirea elementelor de construcţii şi instalaţii *deteriorate ca urmare a folosirii lor necorespunzătoare, indiferent dacă sînt în interiorul sau exteriorul clădirii.* Chiriaşii sînt datori să plătească cotele ce le revin din cheltuielile de întreţinere şi reparare a părţilor şi instalaţiilor de folosinţă comună, iar la încetarea contractului să predea suprafaţa locativă în stare de folosinţă. Lucrările necesare vor putea fi executate de organizaţia care închiriază, în contul chiriaşilor.

Chiriaşii vor plăti în întregime, pentru toate persoanele cu care locuiesc, cheltuielile pentru apă, canalizare, iluminat, încălzire, precum şi celelalte cheltuieli ce decurg din folosirea părţilor şi instalaţiilor comune ale clădirii. Locatarii principali şi proprietarii care primesc alte persoane în locuinţele lor sînt obligaţi să contribuie şi pentru acestea la plata cheltuielilor comune, însă numai atunci cînd primirea în locuinţe întrece durata de 15 zile în cadrul aceleiaşi luni. Plata cheltuielilor se face pentru întreaga lună.

Persoanele care lipsesc din imobil, una sau mai multe luni, *dacă au anunţat în scris* despre aceasta comitetul asociaţiei locatarilor, nu participă în lunile respective la plata cheltuielilor aferente consumului de apă, taxei de canalizare, consumului de energie electrică necesare funcţionării crematoriului, combustibilului necesar procurării apei calde, ridicării gunoaielor menajere şi vidanjării.

În locuinţele proprietate de stat se interzice chiriaşilor să execute modificări de spaţiu sau alte modificări constructive.

Apartamentelor proprietate personală li se aplică, în mod corespunzător, unele reguli privind normarea suprafeţei locuibile. Fiecărui membru al familiei i se asigură cîte o cameră şi, deosebit de aceasta, întreaga familie mai are dreptul la cel mult două camere. Proprietarul poate închiria o parte din această suprafaţă, inclusiv sub forma unei camere mobilate.

Camerele de locuit din spaţiul mai sus arătat vor fi închiriate de proprietar, iar dacă el nu face acest lucru, comitetul (biroul) executiv al consiliului popular poate proceda la închiriere. Închirierea se face *numai prin contract scris* şi cu plata tarifelor legale, sub sancţiunile prevăzute de lege pentru cazurile de subînchiriere.

Apartamentul proprietate personală *care nu este locuit de proprietar şi familia sa* este supus în întregime normării şi închirierii, în condiţii prevăzute pentru fondul locativ de stat.

Cu privire la obligaţiile dintre proprietari şi chiriaşi se aplică în mod corespunzător regulile mai sus arătate în legătură cu locuinţele proprietate de stat.

Legea creează înlesniri proprietarilor pentru a se muta în locuinţa lor, obligînd comitetele (birourile) executive ale consiliilor populare să-i sprijine prin asigurarea spaţiului locativ chiriaşilor care ocupă locuinţa. Suprafaţa locativă din apartamentul proprietate personală care se eliberează prin mutări sau din alte cauze vor fi puse la dispoziţia proprietarului şi familiei sale, fără a se putea exercita de către locatari dreptul de extindere.

Buna administrare a clădirilor cu mai multe apartamente, gospodărirea judicioasă a părţilor şi instalaţiilor comune, asigurarea încasării la timp a cotelor pentru acoperirea cheltuielilor comune, promovarea unei atitudini juste faţă de avutul obştesc şi regulile de convieţuire socialistă — toate acestea au stat la baza prevederilor legale potrivit cărora locatarii principali din aceste clădiri — persoane fizice sau juridice — constituie *de drept* o *asociaţie de locatari.* Aceasta dobîndeşte personalitate juridică de la data înregistrării la administraţia financiară sau la circumscripţia financiară şi reprezintă interesele membrilor ei în relaţiile cu persoanele fizice şi juridice. Asociaţia este reprezentată în faţa organelor statului de către un *împuternicit* desemnat de adunarea generală a asociaţiei. Hotărîrile adunării generale a asociaţiei pot fi atacate la instanţele judecătoreşti. Statutul tip al asociaţiei locatarilor este aprobat prin hotărîre a Consiliului de Miniştri.

Tot în legătură cu administrarea clădirilor cu mai multe locuinţe, amintim că personalul de deservire a clădirilor care deţine suprafaţa locativă ca accesoriu al contractului de muncă pierde dreptul de folosinţă a acestei suprafeţe odată cu încetarea contractului de muncă, fără a i se atribui o altă locuinţă.

Camerele de serviciu aferente apartamentelor se pot închiria numai cu acordul locatarului principal sau, după caz, al proprietarului.

Fondul locativ, proprietate a organizaţiilor cooperatiste sau altor organizaţii obşteşti, este supus normării.

Relaţiile dintre cetăţenii societăţii noastre de astăzi se bazează, în primul rînd, pe înţelegere, pe colaborare şi întrajutorare, pe respectarea din convingere a regulilor de conviețuire socialistă. Legile privind fondul locativ nu au putut însă să nu prevadă şi unele măsuri pentru cazurile în care s-ar ivi neînţelegeri ori dispoziţiile legale ar fi încălcate.

Orice litigii în legătură cu aplicarea prevederilor legale referitoare la fondul locativ se soluţionează de instanţele judecătoreşti, cu excepţia celor date în mod expres în competenţa altor organe.

Pretinderea sau primirea, direct sau indirect, de bani sau orice folos material — filodormă — pentru a indica persoana căreia urmează a i se închiria o suprafaţă locativă sau pentru a consimţi la închirierea ori schimbul unei suprafeţe locative, cînd legea condiţionează închirierea sau schimbul de o asemenea indicare sau consimţire, constituie infracţiune şi se pedepseşte cu închisoare de la 6 luni la 5 ani.

Cu aceeaşi pedeapsă se sancţionează plata, direct sau indirect, a unei filodorme, precum şi intermedierea de asemenea fapte, în scopul mai sus arătat.

Sancţiunea nu se aplică aceluia care plăteşte filodormă, dacă denunţă fapta, din proprie iniţiativă, de îndată ce a făcut plata.

Primirea unei chirii mai mari decît cea legală se pedepseşte cu închisoare de la o lună la un an, sau amendă.

Reglementare: Legea nr. 4-1973 privind dezvoltarea construcţiei de locuinţe, vînzarea de locuinţe din fondul de stat către populaţie şi construirea de case de odihnă proprietate personală, B. Of. nr. 46 din 31 martie 1973; modificată prin Decretul Consiliului de Stat nr. 205-1974, devenit Legea nr. 78-1974, B. Of. nr. 131 din 31 octombrie 1974 şi prin Legea nr. 4-1975, B. Of. nr. 30 din 21 martie 1975; H.C.M. nr. 880-1973 pentru stabilirea măsurilor de executare a dispoziţiilor Legii nr. 4-1973. . ., B. Of. nr. 108 din 20 iulie 1973, modificată prin H.C.M. nr. 756-1974; B. Of. nr. 95 din 8 iulie 1974; Legea nr. 5-1973 privind administrarea fondului locativ şi reglementarea raporturilor dintre proprietari şi chiriaşi, B. Of. nr. 47 din 31 martie 1973, modificată prin Legea nr. 4-1974; H.C.M. nr. 860-1973 pentru stabilirea măsurilor de executare a Legii nr. 5-1973., B. Of. nr. 107 din 19 iulie 1973; Hotărîrea Biroului executiv al Comitetului pentru Problemele Consiliilor Populare nr. 2/1973, B. Of. nr. 144 din 26 septembrie 1973.

DESPRE IREPARABILUL TIMP

Nu poţi enunţa chestiunea folosirii judicioase a timpului fără a simţi seducţia unei discuţii filozofice ce ţine de însăşi existenţa omului. În fiecare întrebare referitoare la timp se oglindesc temele majore ale sensului vieţii, cu îndoielile lor ascuţite şi neliniştile lor împovărătoare.

O temă practică cere însă imagini clare şi alegorii simple. Timpul este o materie primă finită care, în diferite cantităţi, intră în componenţa oricărui act al omului. Este ca şi panglica ce ni se dă pe un mosor, o dată cu intrarea noastră în lume. În fiecare acţiune consumăm o bucată de panglică. Doza ne aparţine. Putem să acordăm mai mult sportului sau cititului, meditaţiei sau dansului, profesiunii sau familiei. Putem să refuzăm să acordăm din preţioasa substanţă unor activităţi pe care le socotim frivole sau să desfăşurăm larg ghemul atunci cînd preţuim şi iubim cu pasiune altele. Bilanţul unei vieţi este în ultimă instanţă o dare de seamă a modului în care a fost folosită panglica. La unii ea s-a desfăşurat, din eroare sau nepricepere, fără folos, în gol. Risipitorii preţioasei materii n-au reflectat asupra naturii ei limitate şi n-au fost instruiţi asupra capacităţilor imense pe care le ascunde fiecare unitate de timp. Timpul e infinit mai preţios ca aurul şi conţine mai multă energie potenţială ca uraniul.

Prima obiecţiune la încercarea de a defini timpul ca o materie ce trebuie divizată şi folosită în mod optim vine din partea celor ce se consideră striviţi de obligaţiile din afară. Bine, spun ei, să admitem că timpul nu trebuie risipit, că trebuie să fie utilizat cu maximum de eficacitate, dar mai întîi e nevoie să-l ai. Scădeţi din timpul total ceea ce consumă somnul şi hrana, şcoala şi profesiunea, şedinţele şi activităţile sociale, drumurile, nesfîrşite drumuri între instituţii, drumurile prin magazine şi veţi vedea dacă mai avem ce optimiza. Ni se poate imputa dacă puţinele clipe care rămîn le risipim pentru zîmbetul unei fete frumoase, pentru dialogul cu un prieten sau o plimbare fără direcţie ?

Răspunsul nu este uşor. Pentru cei ce confundă timpul cu calendarul mişcărilor şi prezenţelor lor fizice, omul nu este decît un grăunte ce se mişcă pe liniile de forţă ale cîmpului social. Ei simt chiar o adevărată plăcere în a fi purtaţi de obligaţiile pe care le invocă ca o scuză a unei totale neangajări mentale. Lăsaţi pe unul din aceştia, singur, o zi întreagă. Va simţi prăpastia plictisului şi va fugi de sine însuşi invocînd o obligaţie. Nu, timpul nu se măsoară în drumuri, prezenţe, mişcări, ci în gînduri şi în mişcarea ideilor. Toţi cei care şi-au creat o disciplină interioară folosesc fiecare moment pentru desfăşurarea activităţii lor cerebrale, proces în care adaugă o asociere nouă, o sugestie, o informaţie la construcţia intelectuală (cu condiţia ca ea să existe).

A doua obiecţiune: cum poţi să împarţi optim o cantitate care nu este cunoscută ? Este adevărat, nimeni nu cunoaşte lungimea panglicii. Poate oricînd da de mosor sau, invers, poate privi cu uimire desfăşurări pe care nu conta. Incertitudinea primează şi într-un caz şi în altul. «Spune — anul ce vine — şi dracul va surîde» sună un proverb japonez. Incertitudinea timpului de care dispunem a fost luată ca postulat de hedonişti pentru o viaţă de intensă gustare a plăcerilor, dar a servit în acelaşi timp şi ca axiomă pentru construcţia înfrigurată a digurilor

olandeze, a catedralelor franceze sau a hidrocentralelor moderne. Nu este atît de important să știm cu cîtă substanță prețioasă sîntem înzestrați, cît să determinăm cu precizie obiectivul și scopul căruia vrem s-o dedicăm.

Timpul singur nu ne spune nimic. Ceea ce luminează problema timpului este proiectul, ideea, preocuparea. Parkinson, în cunoscuta sa carte Legea lui Parkinson, *înfățișează o bătrînă care scrie o zi întreagă o ilustrată unei nepoate. « O oră va fi cheltuită cu găsirea ilustratei, alta cu căutarea ochelarilor, jumătate de ceas se va căuta adresa, o oră și un sfert va dura compunerea, douăzeci de minute va cere decizia de a lua sau nu umbrela pentru drumul pînă la cutia poștală din strada vecină ». Iată randamentul paradoxal al unui om ce dispune de timp. Un om ocupat, conchide autorul, ar face totul în trei minute. Nu răgazul pe care îl avem la dispoziție ne dă cheia utilizării timpului, ci capacitatea de a-l modela, condensa sau cristaliza în serviciul unei idei creatoare.*

În biografiile oamenilor mari, explicația unei creații gigantice este pusă pe seama minții, talentului, energiei lor deosebite. Rubens cu cele două mii de tablouri, Iorga cu douăzeci și cinci de mii de articole și o mie două sute de volume, Poincaré cu vasta operă matematică și filozofică sînt văzuți în perspectiva demiurgului. În spatele unei vaste producții stă însă, alături de geniu, un mecanism simplu de definire a unui obiectiv unic și de subordonare totală a resurselor pentru atingerea lui. Dintre resursele pe același plan de importanță cu celulele din creier (în cantități egale la toți oamenii) stă timpul și mai ales abilitatea de a-l armoniza cu scopul propus.

Viața unui om este de circa 30 de mii de zile. Cele care nu poartă semnul direcției alese sînt indiferente, sînt zile de rutină, cenușii. Ele nu pot fi adunate unele cu altele, decît calendaristic. Cele puse în concordanță cu ideea majoră ce luminează existența au proprietatea de a se cumula, amplificîndu-se. Proiectele umane au darul de a strînge timpul și de a-l feri de scurgerea risipitoare.

Stăteam în biroul de lucru al unui coleg specialist în cercetări matematice cu aplicații în economie. Tema sa era efectul întîrzierilor față de termenele fixate în producție și desfacere. Este suficient să spun că după calculele sale existența întîrzierilor afectează un întreg ansamblu, producîndu-i perturbații de tipul unor oscilații. Efectul este neobișnuit. Întîrzierile nu antrenează scăderi, coborîri, încetiniri, ci seisme. Inspirat de graficul său, m-am gîndit că amînarea unei acțiuni are aceleași zguduitoare efecte negative în viața individului. Invocarea lipsei de timp ? Argument inconsistent, căci mîine aglomerarea va fi mai mare, la acțiuni de azi adăugîndu-se cele ce vor veni. Mihail Ralea a definit inteligența ca o inhibare și întîrziere a reflexului prin care omul răspunde la provocările mediului. Ar fi primejdios ca această splendidă definiție să fie invocată ca pretext de amînare a unei acțiuni programate și impuse mental.

Nu numai că momentele pierdute nu se mai întorc, dar pierderea lor este de atîtea ori ireparabilă ! « În viața omenească e un flux și reflux, spune Shakespeare, care în momentul cînd valul se ridică te duce la noroc ; dacă n-ai știut să te folosești de acel moment, întreaga călătorie a vieții noastre e sortită stîncilor și necazurilor ».

Toate maximele ce vorbesc despre timp scot în evidenţă unicitatea şi valoarea acestei substanţe cu stocuri limitate. Autodesfigurarea unui om ne produce repulsie, faptul că se intoxică subminîndu-şi organismul ne oripilează, sinuciderea măreşte nedumerirea şi protestul nostru. De ce sîntem uneori atît de îngăduitori cu risipa orelor, cu sacrificarea momentelor unice, cu moartea timpului?

Există o întrebare legitimă: dacă sfîrşitul timpului de care dispunem nu este determinat, căror proiecte trebuie să le acordăm întîietate, celor de termen scurt, imediate, sau celor cu răsuflarea largă? Răspunsul la această întrebare îl dau istoria şi cultura. Preferinţele indivizilor au urmat pe cele ale epocii lor. În vremuri de restrişte au înflorit genurile miniaturale, iar în cele stabile, construcţiile gigantice.

În epoca modernă, s-a afirmat caracterul colectiv al eforturilor umane. În altă epocă, Schliemann şi-a propus, în copilărie, să descopere Troia şi la bătrîneţe a descoperit-o. Ehrlich s-a încăpăţinat treizeci de ani să distrugă bacterii şi protozoare prin infiltrarea lor cu substanţe colorante şi, în fine, a creat salvarsanul. Astăzi istoria reţine din ce în ce mai puţine nume. Caracterul colectiv al cercetării ştiinţifice face să se vorbească mai mult de şcoli şi laboratoare, decît de Edisoni.

Proiecte colective electrizante, ca industrializarea, transformarea societăţii, construirea de civilizaţii moderne dau prioritate proiectelor de termen lung. Investirea în ele a timpului individual este cel mai bun răspuns la problema utilizării judicioase a timpului, căci conţine, odată cu tonusul salvator, şi promisiunea contopirii existenţei individuale cu opera socială durabilă.

Un sociolog contemporan arăta deosebirea fundamentală între perceperea şi utilizarea timpului în societăţile rurale şi în cele industriale. În primele, ciclul este al anotimpurilor şi nu al orelor sau minutelor. Precizia e relativă. Întîlnirile sînt fixate pentru dimineaţă sau pentru seară şi nu e nici o contradicţie în contractarea mai multor obligaţii simultane. Numai maşina aduce sensul şi preţuirea clipei. În natură avem sezoane, în civilizaţie minute.

Mînuirea timpului se învaţă. Şcoala nu ne dă decît în subsidiar cunoştinţe, ea ne dă în principal deprinderi. Cunoştinţele abundă în societatea contemporană, bunele mecanisme de organizare a timpului şi activităţilor sînt în deficit. Iată de ce pentru tînarul ce-şi repetă în termenii generaţiei de azi, problemele eterne ale umanităţii, aş recomanda următorul şir de propoziţii:

1. Este deţinătorul unei resurse nepreţuite. 2. Timpul n-are consistenţă în absenţa unui proiect sau idei unificatoare. 3. Timpul, ca şi celelalte resurse ale indivizilor, este şi el, dacă nu egal, comparabil. Toţi oamenii au acelaşi start. 4. Creaţia nu este suflare divină, ci mecanism de optimizat timpul. 5. « A nu acţiona acum » nu este echivalent cu « a acţiona mai tîrziu », ci în cele mai multe din cazuri cu « a nu acţiona niciodată ». 6. Trebuie să se afirme ca stăpînul propriului său timp şi nu ca robul timpului altora. 7. În minutul infim şi trecător stă ascunsă promisiunea marei şi răsplătitoarei opere, şi astfel a împlinirii existenţei sale.

MIRCEA MALIŢA

din vol. *Aurul cenuşiu*

11. FOLOSIREA RAȚIONALĂ A TIMPULUI LIBER

> Un tînăr își poate risipi ziua, dar anii prețul clipei îl vor învăța.
>
> Goethe

11.1. CE SE ÎNȚELEGE PRIN « TIMP LIBER»

11.1.1. ACTIVITĂȚI EXTRAPROFESIONALE

Datorită progresului științifico-tehnic, omul zilelor noastre dispune de mai mult timp liber decît generațiile anterioare. După orele de muncă, în care efortul fizic a fost considerabil preluat de utilaje automatizate, muncitorul de azi este mai puțin obosit decît cel din trecut și poate desfășura diferite activități preferențiale. Anticipînd aceste realități ale lumii noastre Marx arăta în *Sfînta familie*, că adevărata bogăție a societății comuniste nu va mai fi timpul de lucru, ci cel liber, în care omul se va îndeletnici cu activități la liberă alegere. Aceste ocupații joacă un rol atît de mare asupra modelării personalității, încît se acreditează tot mai mult ideea că valoarea unui om poate fi mai ușor dedusă din natura ocupațiilor sale din timpul liber, decît din cele de serviciu.

Cercetările sociologice moderne caută să găsească soluții optime pentru utilizarea timpului liber, sau a loisirului (în franceză), Musse (în germană), leisure (în engleză) etc. Se afirmă chiar că am intra într-o « civilizație a loisirului », în care atît statul cît și individul investesc tot mai multe fonduri pentru satisfacerea cerințelor aferente timpului liber. Timpul liber a fost totdeauna strîns legat de relațiile de muncă și de concepția de viață dominantă în fiecare orînduire socială.

Socialismul și comunismul aducînd eliberarea omului de sub exploatare, oferă maselor largi prilejul să desfășoare în timpul liber o seamă de activități opționale, care în societățile anterioare erau privilegiul claselor conducătoare. În societatea noastră, timpul liber a devenit o adevărată forță de producție, care declanșează spiritul de inițiativă a omului, creativitatea și inventivitatea lui. Din apanaj de clasă, loisirul a ajuns fenomen de masă.

Sociologul francez Dumazedier definește *loisirul* ca fiind « ansamblul ocupațiilor cărora individul se consacră de bună-voie, fie pentru a se odihni, fie pentru a se distra, sau pentru a-și spori informația, ori cultivarea desinteresată, participarea socială voluntară sau capacitatea sa creatoare, după ce s-a eliberat de obligațiile profesionale, familiale sau sociale » [1]. Rezultă din această definiție că timpul liber are trei funcții de bază, numite și cei 3 « D»: *destindere* (odihnă), *divertisment* (distracție), *dezvoltare* (cultură). Dacă între aceste trei funcții se realizează un echilibru, personalitatea se dezvoltă armonios. Schimbarea locului de activitate, a ritmului și a stilului, în timpul loisirului, fortifică spiritul și fizicul, făcîndu-le mai apte pentru viața profesională și cea socială.

Un alt sociolog, Fourastié, aprecia prin 1950, că durata medie a loisirului unui muncitor adult este de 3 ore. Într-o viață de circa

---

[1] Joffre Dumazedier, *Vers une civilisation du loisir*, Editions du Seuil, Paris, 1962, pag. 29.

Scanned with OKEN Scanner

80 de ani, un om foloseşte doar 40 000 ore pentru producerea bunurilor de trai, în circa 35 ani de profesie, şi dacă scădem orele de somn şi de masă îi rămîn 370 000 ore disponibile pentru loisir.

Aceste calcule au un grad foarte mare de relativitate, căci depind de condiţiile de muncă, de sănătate, mediu de viaţă, sex etc.

În orice caz, un lucru este cert şi anume că timpul liber trebuie pregătit pentru folosirea lui optimă, cel puţin în egală măsură cît este pregătit pentru profesie. A şti să te odihneşti sau să te distrezi, ori să te cultivi este rezultatul unui efort de învăţare, selecţie şi pricepere. În baza acestor considerente, loisirul intră în preocupările noastre ca un element al stilului de viaţă, producînd bucuria de a trăi a omului modern care trebuie să evadeze periodic din mediul poluat, din munca de rutină, din conformism sau prozaism.

În ansamblul activităţilor care se desfăşoară după orele de muncă profesională, sînt o seamă care nu pot fi socotite loisir. Este vorba de muncile suplimentare din cadrul profesiei, de treburile casnice: menaj, bricolaj, grădinărit, creşterea animalelor, muncile voluntare, activităţile de întreţinere: odihnă, toaletă, somn, ceremoniile familiale sau sociale, vizite, aniversări, reuniuni, nunţi, parăzi etc. De asemenea, pregătirea unor examene pentru obţinerea unei calificări superioare, ori a unor gradaţii. În aceeaşi categorie intră învăţarea unei limbi străine, ucenicia la o a doua profesie ş.a.

Deşi aceste îndeletniciri nu sînt recunoscute ca aparţinînd sferei propriu-zise a loisirului, totuşi ele au un mare rol în dezvoltarea personalităţii, în păstrarea unui echilibru fizic şi a unei sănătăţi morale a indivizilor. În contextul lor se rezolvă cele mai importante relaţii sociale, am spune că ele mijlocesc în chip fericit legăturile trainice între membrii unei familii în primul rînd.

Îndeletnicirile gospodăreşti devenite pasiune fac viaţa plăcută, se soldează cu înfrumuseţarea mediului ambiant după gusturi din ce în ce mai rafinate. Curţile unor oameni care iubesc florile devin puncte de atracţie pentru toţi trecătorii şi prilej de satisfacţie pentru cei care le îngrijesc. Simplul fapt că în familie se fac toate micile reparaţii ale mobilierului, instalaţiilor sanitare şi ale celor de încălzit, că se produc tot felul de mărunţişuri utile sau diferite decoraţii interioare pline de atractivitate etc., constituie pentru membrii familiei un prilej de mulţumire şi le dă sentimentul libertăţii de creaţie. Copiii crescuţi în acest climat ştiu să mînuiască de mici principalele unelte, cîştigă abilităţi practice variate, simt nevoia să se afirme prin realizări constructive, îşi pun la contribuţie mintea în vederea născocirii frumosului şi utilului. Dintre aceştia se recrutează în primul rînd pasionaţii cercurilor pionereşti artistice, tehnice sau ştiinţifice, care au prins gustul de *homo faber* în mediul familial, unde fiecare membru se întrece în a face ceva folositor tuturor.

În contextul acestor relaţii active între membrii unei familii se plămădesc şi trăsăturile morale de caracter şi, în primul rînd, hărnicia, perseverenţa, colaborarea şi ajutorul reciproc, cinstea şi demnitatea, spiritul de iniţiativă şi optimismul.

Tot în sfera activităţilor care nu fac parte din loisir, dar se desfăşoară în timpul liber al nostru, intră şi muncile patriotice. În condiţiile societăţii noastre, larga iniţiativă socială a maselor se desfăşoară pe numeroase planuri. Participarea în echipele de control obştesc, sprijinirea comisiilor de judecată tovărăşească, contribuţia la înfrumuseţarea cartierului, a străzii, a parcurilor din apropiere, sprijinirea campaniilor agricole, combaterea inundaţiilor, ţinerea unei conferinţe publice, participarea la campaniile electorale, la recensăminte şi alte solicitări obşteşti atestă înaltul nostru nivel civic, responsabilitatea socială de care dăm dovadă. În acelaşi timp, respectivele atitudini determină şi accelerarea progresului societăţii noastre, fiind socialmente utile.

Adresîndu-se minerilor, tovarăşul Ceauşescu spune: « *Este necesar, totodată, ca organizaţiile de partid, de sindicat şi tineret să acorde mai multă atenţie organizării timpului liber, care acum a crescut; din 24 de ore, oamenii au 18 ore libere. Trebuie să ne gîndim realmente şi la modul cum îşi petrec oamenii timpul liber. În timpul liber oamenii să mai înveţe ceva, să participe şi la acti-*

vitatea culturală, sportivă, distractivă. Probabil, mulți vor avea timp și pentru activitatea obștească-gospodărească, pentru mai buna gospodărire a orașelor, comunelor, aducîndu-și astfel contribuția la bunul mers al vieții sociale din localitățile respective» [1].

Spre satisfacția noastră, participarea maselor largi la treburile obștești, interesul pentru autoinstruire, au devenit trăsături caracteristice și generalizate în societatea românească.

11.1.2. ACTIVITĂȚI SOCIALE ȘI OBȘTEȘTI

În societatea noastră socialistă, rezultatele muncii eliberată de exploatare se răsfrîng asupra tuturor cetățenilor, concretizîndu-se în noi investiții social-culturale și economice, în produse menite să contribuie la sporirea bunăstării generale. Participarea activă a maselor populare la conducerea tuturor sectoarelor activității social-economice, în condițiile înfloririi democrației socialiste, atestă tot mai buna armonizare a intereselor generale cu cele personale și plămădirea unei înalte conștiințe cetățenești în rîndul celor mai largi pături sociale.

Trecerea de la economia individualistă, în care «al meu» reprezenta o barieră în calea colaborării generoase, la «al nostru», expresia unei viziuni umaniste asupra relațiilor sociale, reprezintă un salt calitativ în conștiința unei întregi societăți. Acest salt a generat o nouă atitudine față de muncă, o înțelegere superioară a relațiilor interpersonale dintre oameni.

Încă de la vîrstele copilăriei, climatul nostru social stimulează participarea celor mai mici cetățeni la acțiuni vizînd o contribuție după puterile fiecăruia la activitatea obștei. Înțelegerea de către părinți a valorii educative a acestei angajări este semnul unei maturități pedagogice și cetățenești. În fond, nu putem crește adultul de mîine într-o altă viziune asupra obligațiilor sale sociale decît cea care derivă în chip organic din premisele celei mai avansate societăți. «Proprietatea socialistă asupra mijloacelor de producție lichidează contradicția dintre munca individuală și cea socială, datorită dublei calități a oamenilor muncii: producători și proprietari. Instaurarea relațiilor de producție socialiste face ca oamenii să devină egali față de mijloacele de producție, raporturile dintre ei să se manifeste ca raporturi de colaborare tovărășească și ajutor reciproc în muncă . . . Munca în vederea satisfacerii intereselor personale corespunde, în același timp, cu aceea pentru satisfacerea intereselor sociale» [1].

De mici, copiii noștri sînt educați în spiritul respectului față de bunul obștesc, al păstrării în bune condițiuni a construcțiilor din parcurile unde se joacă, a mobilierului din grădinițe și școli, a spațiilor din locurile unde se deplasează pentru diferite activități: cinematografe, teatre, străzi etc. Ei sînt antrenați treptat la înfrumusețarea grădiniței, a școlii, a comunei.

Mai tîrziu, cînd ajung pionieri, își fac un titlu de onoare din îndeplinirea unor sarcini obștești mai complexe. Ei participă cu elan la concursul de înfrumusețare a școlii sau a comunei, la îndemnul unor chemări ca: «*Școala noastră ca o floare*» sau «*Comuna noastră fără seamăn*». Adesea, monumentele și cimitirele eroilor sînt luate în păstrare de unitățile de pionieri, cultivîndu-se astfel și pe această cale un fierbinte sentiment patriotic în rîndurile copiilor. Au devenit tradiționale, printre pionieri și școlari, activitățile legate de *Săptămîna muncii patriotice*, din preajma deschiderii noului an școlar. În această perioadă, copiii se străduiesc să pavoazeze clasele, să curețe curtea și grădina școlii, să repare materialul didactic, să lege cărțile din bibliotecile școlare și comunale etc. Mai tîrziu, ei dau o mînă de ajutor și părinților care muncesc în agricultură, recoltînd mai ales fructe din livezi. În *Săptămîna primăverii*, de la un colț la altul al patriei se

[1] Nicolae Ceaușescu, *Cuvîntare la întîlnirea cu activul de partid al Văii Jiului* din lucrarea «România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate» vol. 7, pag. 667, Editura politică, București, 1973.

[1] Bondrea Aurelian, *Opinia publică în procesul făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate*, pag. 131, editura Dacia, Cluj, 1973.

plantează puieţi şi flori. Numai în anul 1974 pionierii au plantat peste 6 milioane puieţi. La chemarea *Fiecare generaţie să lase celor următoare urmele muncii ei*, pionierii constănţeni au plantat circa 100 000 puieţi de pomi fructiferi pe magistrala Constanţa-Mangalia, rută care acum se numeşte *Magistrala pionierilor*.

Dar munca obştească a copiilor este şi mai nuanţată în timpul vacanţelor şcolare. Majoritatea bazelor sportive simple sînt opera muncii patriotice a copiilor. Multe şcoli, creşe şi grădiniţe săteşti s-au construit şi cu ajutorul pionierilor şi şcolarilor, care n-au ezitat să grăbească ritmul lucrărilor prin participarea lor, în timpul liber, la unele munci auxiliare. Din livezile şi păşunile noastre, mîinile harnice ale copiilor strîng anual mii de tone de plante medicinale, iar din codri se adună mari cantităţi de fructe de pădure. Ceea ce este mai important este faptul că aceste activităţi se împletesc cu jocul, cu recreerea în mijlocul naturii, îmbinînd firesc utilul cu plăcutul.

În timpul expediţiilor organizate cu miile în toată ţara, unele echipaje pionereşti şi-au asumat sarcina amenajării de noi trasee turistice şi de efectuare a marcajelor, corespunzător indicaţiilor forului de resort. S-au pus, cu acest prilej şi plăcuţe îndemnînd turiştii la ocrotirea naturii: *Turişti şi cetăţeni, resursele naturale — aerul, apa, solul, flora şi fauna — şi mai cu seamă sistemele ecologice naturale trebuie salvate în folosul generaţiilor prezente şi viitoare*, sau *Turişti, nu distrugeţi formaţiunile carstice ale peşterilor, nu «sculptaţi» pereţii cu diferite inscripţii* etc.

În diferite regiuni ale patriei, pionierii sînt ghizi în peşteri şi în alte rezervaţii naturale, obişnuindu-se cu preţuirea şi păstrarea frumuseţilor naturale autohtone. Acţiunea «*Căutătorilor de comori*» a dus la înfiriparea a peste 4 000 muzee sau colţuri muzeistice în şcolile noastre, conţinînd piese etnografice, folclorice, geologice, istorice, care au fost colectate de pionieri cu grijă şi respect din lăzile bunicilor sau din zona în curs de transformare şi ferite astfel de dispariţie şi deteriorare.

Un întreg domeniu de activităţi obşteşti, sistematice, desfăşurate în timpul liber al pionierilor şi şcolarilor, adaugă noi valenţe la pregătirea pentru viaţă a acestora. E vorba de acţiunile desfăşurate de membrii cercurilor *Prietenii pompierilor*, *Prietenii grănicerilor*, *Micii sanitari* sau *Patrulele de circulaţie*. Pe lîngă legătura strînsă cu ostaşii patriei, într-un cadru adesea romantic şi plin de aventură, care la vîrsta preadolescenţei captivează extraordinar copiii, aceştia reuşesc să-şi formeze deprinderi practice, cu largi rezonanţe sociale.

Hărnicia şi inventivitatea copiilor se declanşează şi în activităţile care se soldează cu beneficii materiale imediate, investite în acţiuni de autodotare a cercurilor, atelierelor, laboratoarelor. Astfel, în microceapeurile pionereşti, organizarea muncii se face după principiile din CAP, iar beneficiile se investesc, prin decizii ale copiilor, în excursii, materiale sportive, unelte de lucru pentru ateliere şi pe ogoare, piese destinate laboratoarelor etc. De altfel, o seamă din utilajele atelierelor şcolare sînt confecţionate de elevi în cercurile tehnico-ştiinţifice, activitatea de autodotare bucurîndu-se de adeziunea tinerei generaţii. În mediul rural, beneficiile se multiplică, atunci cînd copii îşi aduc contribuţia la creşterea viermilor de mătase sau a iepurilor de casă. De asemenea, aportul lor e sensibil în combaterea dăunătorilor agricoli sau în construirea căsuţelor pentru păsărele.

Chiar depunerile numeroase la CEC ale copiilor îi obişnuiesc cu spiritul de economie şi se răsfrîng pozitiv asupra avutului obştesc, fiind surse ale unor investiţii economice. Cînd pionierii noştri fac colecte — în cadrul UNICEF-ului — în sprijinul colegilor lor din ţările subdezvoltate, ei audc o contribuţie la acţiuni obşteşti cu larg ecou internaţional.

Adolescenţii îşi asumă sarcini obşteşti superioare vîrstelor anterioare. În cadrul UTC-ului, ei participă la munci complexe, pe şantiere naţionale, iau parte la tabere organizate în cadrul unor obiective agricole, silvicole, industriale. Studenţii, în cămine şi la cantine, se autogospodăresc, deprinzîndu-se cu răspunderi sociale integrale. În taberele de odihnă ei fac amenajări variate, construiesc baze sportive, stadioane etc. Exemplul brigadierilor de la Salva-Vişeu sau Agnita-Botorca, ori Bumbeşti-Livezeni a rămas un model de abnegaţie obştească a tineretului nostru. Îndiguirile din

Balta Brăilei, realizate cu sprijinul miilor de uteciști, au salvat recolta de pe zeci de mii de hectare.

Brigăzile utecistе participă cu elan la realizarea autostrăzilor şi la strîngerea fierului vechi, sprijină acţiunile de împăduriri, strîng recoltele de pe ogoare şi construiesc numeroase baze sportive, sate de vacanţă ş.a. Aşa se călesc caracterele de tip nou, se declanşează entuziasmul creator şi se plămădeşte demnitatea socialistă a cetăţeanului tînăr.

La *vîrsta maturităţii*, activitatea social-obştească devine generalizată pe toate planurile vieţii publice. Ceea ce s-a semănat în pionierie şi la vîrsta uteciştilor, se dezvoltă plenar în practica largă a comuniştilor. Democraţia socialistă impulsionează participarea cetăţenilor la treburile publice. « Sînt grăitoare în acest sens crearea comitetelor şi consiliilor oamenilor muncii, a consiliilor de control muncitoresc şi a comisiilor pe diferite probleme, instituţionalizarea adunărilor generale ale salariaţilor, extinderea participării celor care lucrează nemijlocit în producţie, în organele executive centrale şi locale de partid şi de stat, a organizaţiilor de masă şi obşteşti ».[1] Este cazul să amintim, în rîndul organizaţiilor de masă, consiliile populare, sindicatele, comitetele de femei, Frontul Unităţii Socialiste, care contribuie, fiecare pe căi specifice, la ridicarea nivelului conştiinţei socialiste a maselor, la dezvoltarea colaborării şi solidarităţii între cetăţeni.

Pe căile amintite, deputaţii antrenează masele la buna gospodărire a comunei, la munci voluntare menite să înfrumuseţeze localităţile, să amenajeze spaţii verzi, să realizeze dezăpeziri, drenări, combaterea calamităţilor naturale etc. Forţa morală a controlului obştesc, la care participă sute de mii de cetăţeni în mod voluntar, s-a ridicat ca o stavilă împotriva furtului, fraudei, risipei, mitei, bacşişului, cîştigului ilicit, căpătuielii, parazitismului social, necinstei. *Codul principiilor şi normelor muncii şi vieţii comuniştilor ale eticii şi echităţii socialiste* dezbătut pe larg în public, reprezintă arma eficace a luptei opiniei publice înaintate împotriva fenomenelor negative care mai persistă în atitudinea unora faţă de muncă. Combaterea neregulilor în aprovizionare, sesizarea abuzurilor, participarea nemijlocită la îmbunătăţiri edilitare, funciare, sanitare, comerciale, aduc nu numai importante beneficii materiale societăţii, dar pun şi o cărămidă trainică la cimentarea solidarităţii colective.

Ziarele abundă în fiecare zi de ştiri relatînd participarea cu multă omenie a cetăţenilor la stingerea de incendii, prevenirea de accidente, acordarea de prim-ajutor, donarea de sînge pentru cei grav bolnavi, combaterea eroziunii solului, a zgomotului şi poluării, participarea la desecări ş.a.m.d. Muncile obşteşti au devenit o practică cotidiană, continuînd vechi tradiţii ale poporului nostru, care încă din vremi de neagră exploatare participa la întrajutorări reciproce, la clăci în circuit pe la domiciliul cunoscuţilor. « Participarea efectivă la dezbaterea şi rezolvarea problemelor economice ale întreprinderii şi găsirea de noi soluţii şi rezerve de dezvoltare a producţiei, la gospodărirea comunei sau a oraşului şi valorificarea mai deplină a resurselor locale, la dezbaterea unor măsuri, proiecte de legi în presă, în adunările publice, ca şi la combaterea neajunsurilor şi fenomenelor negative ce se mai menţin în societate, la judecarea publică a actelor antisociale denotă . . . o atitudine socială înaintată faţă de proprietatea socialistă şi faţă de muncă, identificarea în fapt cu interesele şi nevoile obştei » [1]. Numai într-un asemenea climat a putut rodi cu succes chemarea « Cincinalul în patru ani şi jumătate ».

Chiar şi *pensionarii* se ocupă în mod voluntar de supravegherea jocului şi învăţăturii copiilor din bloc sau cartier, iar diferiţi părinţi conduc benevol cercuri tehnice, sportive sau artistice la şcoli şi casele, pionierilor, participă în juriile concursurilor, arbitrează meciuri, devin ghizi ai excursiilor copiilor. Membrii comitetelor de părinţi din şcoli îşi aduc contribuţia nu numai la asigurarea condiţiilor materiale ale procesului instructiv, partici-

[1] Pop Laurenţiu, *Munca fizică şi intelectuală*, pag. 141, Editura Dacia, Cluj, 1973.

[1] Florea Ion, *Dialectica democraţiei socialiste*, pag. 120, Editura Ştiinţifică, 1973.

Week-end. Foamea de clorofilă s-a dospit în smog. Dorul de iarbă a pornit din Londra funcționarilor de bancă uscățivi, flegmatici, cu singe de pește și umbrelă de ploaie. Ideea week-end-ului s-a născut în culcușul lui Jack-Spintecătorul.

La început s-a prelins dincoace de Canal, ca gloria lui Brummel și a croitorilor insulari, ca partidele de golf și romanele Agathei Christie. Destul de repede ticul a devenit manie, iar mania — psihoză. Sociologii vorbesc despre week-end ca de « cel mai formidabil fenomen colectiv individual ». Statisticienii despletesc cifrele. Migratorii săptămînali sînt împărțiți pe căprării: în Franța, 62% din wekk-end-ziști aleargă la rudele de la țară, 12% se pripășesc pe la prieteni, 10% se aciuiază în hoteluri, 6% clănțăne în corturi și în caravane.

Automobilul a întețit frenezia. Democratizarea volanului a lățit exaltarea. Cînd se apropie sfîrșitul de săptămînă pe tîrgoveții îi cuprinde amocul. La sfîrșitul săptămînii lucrătoare, după ce se umple termosul, după ce fierb ouăle, după ce se pun mîncă-

Planșa 11.1. Poluare

Planșa 11.2. Hai la drum

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 11.4. Crestele Făgăraşilor

rurile în sufertaşe, după ce se strîng pledurile, după ce se plesneşte puştiul care vrea ceva, tocmai acum cînd toată lumea se grăbeşte el vrea bineînţeles, ceva, după ce se stinge toată această veselă hărmălaie familiară, începe goana.

Fugim. Toată lumea fuge. Cei de la munte fug la cîmpie, cei de la cîmpie fug sus la munte la izvor, cei de la izvoarele calde fug la izvoarele reci, rudele fug la prieteni, prietenii fug la amici, amicii fug la cunoştinţe, cunoştinţele fug în necunoscut. Principalul e să alergi, să nu stai pe loc, esenţial e să nu-ţi pui întrebarea: de cine fugim?

Fugim, fireşte, de zgomotul oraşului. Probabil din cauza asta tranzistoarele zbîrnîie atît de puternic pe iarba verde. Probabil de aceea meciul cu Steaua face să duduie pădurea.

Fugim, fireşte, de avitaminoză. Probabil de aceea în urma noastră rămîn în zmeuriş mormane cu cutii cu buzele de tinichea răsfrînte, duhnind a marinată de ton.

Fugim, fireşte, de mulţime. Dar culoarea mării nu se mai zăreşte sub raţele de cauciuc, şi faleza trozneşte sub încărcătura turistică şi chelnerul cu tîmplele îmbrobonate ne face cu ochiul şi ţipă la bucătar: « prăjeşte-mi-l mie, domnule, că e creier de străini ».

Cînd vine sfîrşitul de săptămînă începe amocul. Tîrgoveţii aleargă pe şosele, cum alerga profetul în pîntecele balenei. Şi fiecare în parte sîntem pe rînd mulţimea şi singurătatea celuilalt. Şi fiecare se căzneşte să iasă din ţarc, din malaxor şi — mai ales — din propria-i piele. Eu fug. Tu fugi. El fuge. Dar încotro? Încotro?

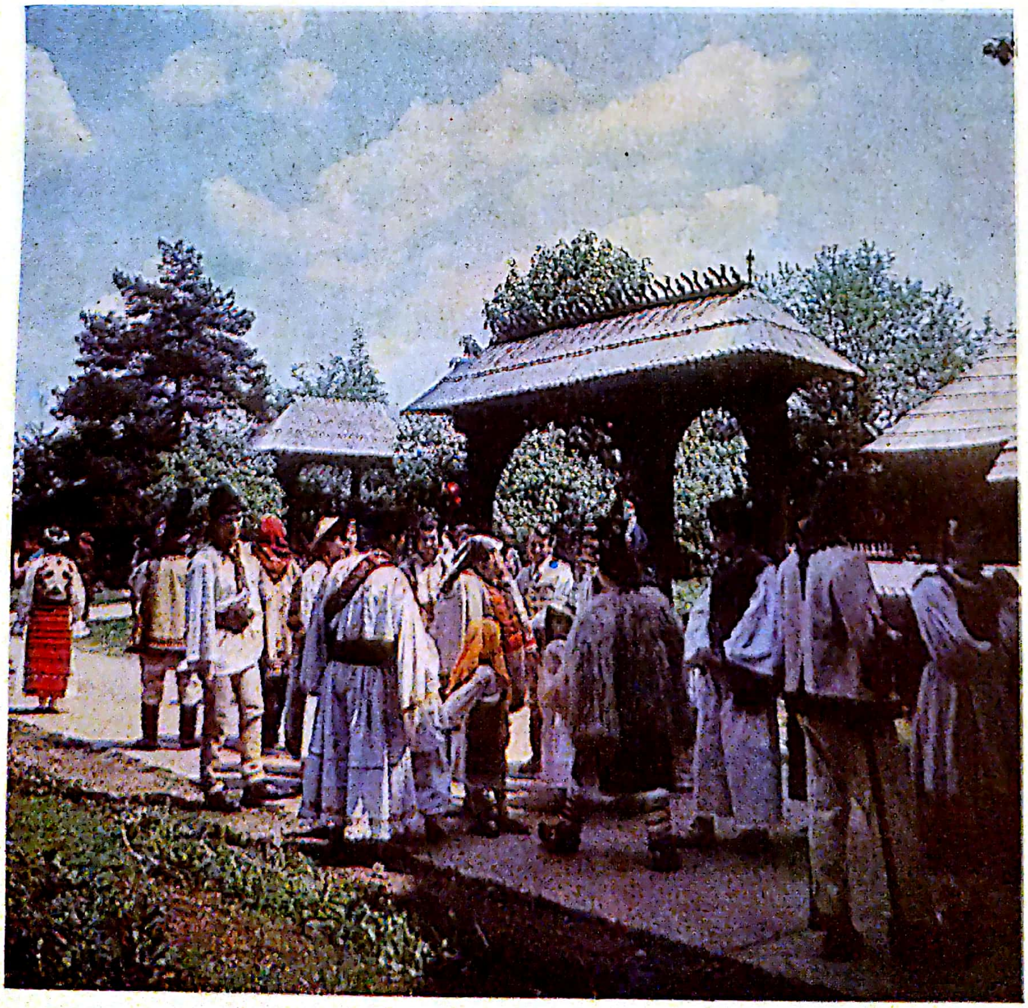
TURISM, TURIŞTI

Turistul entuziast. Este sălaşul naivităţii romantice şi al elanurilor copilăroase şi bune. Obrazul său e permanent transfigurat. În fiecare ochi pare că şi-a turnat cîte trei picături de belladonă. Vocabularul lui e format din interjecţii. Totul la el este euforie o euforie peste care, uneori trece o undă de umilinţă şi întodeauna un val de romantism. Pentru el totul e « magnific », « formidabil », « inimaginabil ». « Cel mai » şi « cea mai ».

Turistul ahtiat de pitoresc. De obicei e o vietate credulă, dornică de bucurii simple, de spectacole în culori tari. Candoarea lui ascunde deseori cruzime. La faţa locului sau doar în faţa televizorului

Planşa 11.3. Cabana Bilea

Planşa 11.5. Pe malul lacului Herăstrău



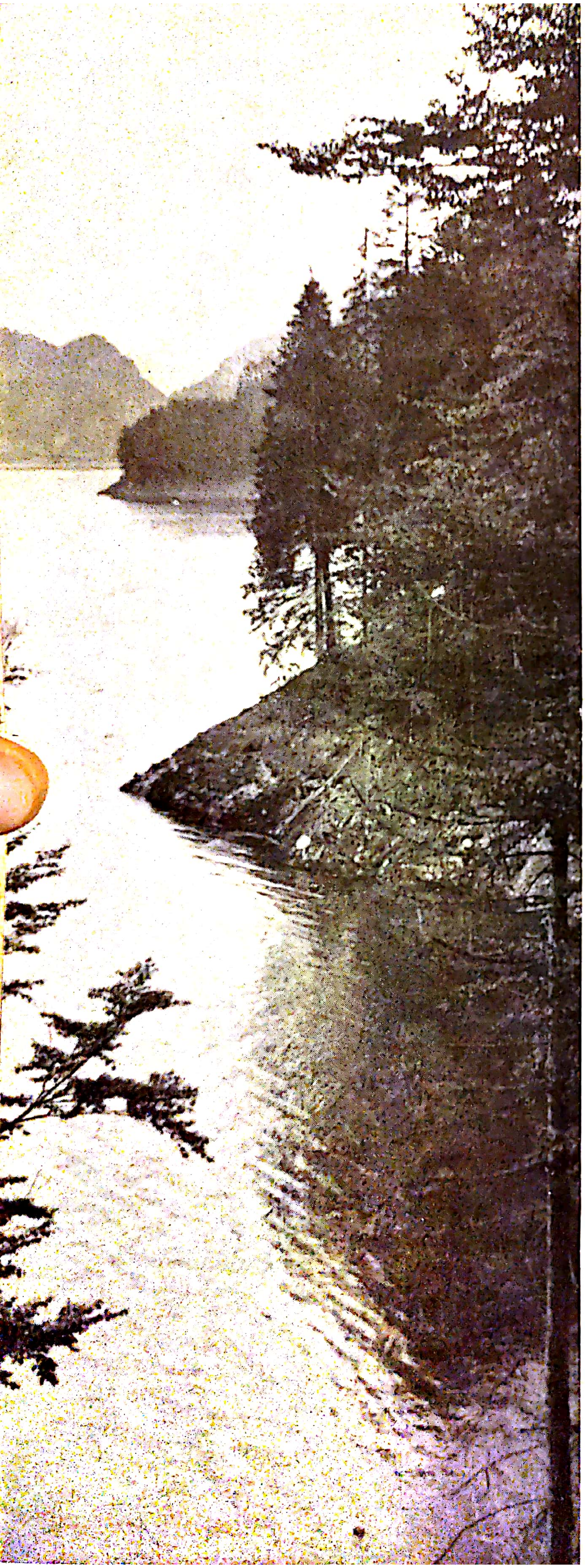
Planşa11.6. La sfat

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 11.7.
Flori la marginea pădurii

Planşa 11.8.
Plimbare prin parc

Scanned with OKEN Scanner



o colibă într-un copac, un hotentot cu şase neveste, un inel în nas, un taler prins în buză, un trib repezîndu-se asupra unui purcel pricăjit şi devorîndu-l de viu — este ceva grozav. Exciting. Pentru un astfel de turist casele cu lift, apă curentă, străzile pavate, magazinele cu autoservire — n-au nici un pic de sare. Confortul — zice el — e impersonal şi sălciu, în timp ce mizeria e piperată, e fastuoasă, e pitorească. El vrea să meargă prin hîrtoape, să se amestece prin furnicăraia cu mirosuri trăznitoare din bazar, să mănînce mîncăruri cu gust exotic. El vrea lăcuste prăjite, compot de flori de nufăr, supă de cuib de rîndunică, fileu de şarpe cu clopoţei, chiftele de cîine ciau-ciau, creier cald de maimuţă descăpăţînată pe tăblia mesei.

Prejudecata autenticităţii nu-l torturează. Înscenările nu-l jignesc. Minciuna nu-l scandalizează. Pentru el, voluptatea unui spectacol inedit merită orice contrafacere. Agenţiile de turism îi cunosc pulsul. Pe coasta Pacificului se amenajează ranch-uri cu păzitori travestiţi în cow-boys, cu lassouri, cu turme de bizoni. Pentru bucuria acestui turist lacom de pitoresc, la Wittburg, toţi locuitorii merg în costume de acum cîteva sute de ani şi oraşul e plin de caleşti şi diligenţe. În Hawai, angajatele agenţiei coboară în port, unduindu-se în custume vagi, ca pe vremurile în care omul, stăpînul Edenului, nu se lăcomise şi nu ronţăise fructul oprit.

Turistul sîrguincios. Înainte de a ajunge într-o localitate îi poate desena planul. Proza ghidurilor îi este mai familiară decît poeziile copilăriei. El vizitează casele memoriale cu creion şi carnet de notiţe. El vrea să ştie cîţi metri are turnul, cum îl cheamă pe arhitectul care ar fi trebuit să renoveze fîntina, în ce an a fost construit. . . în ce an a fost reconstruit. . . în ce an a fost reconsiderat. Foşnetul pădurii nu-l aude. Apusul de soare îi scapă, pentru că tabloul

Planşa 11.9. Pe Argeş în sus

acesta, deşi magnific, nu e semnat de nimeni şi nimeni nu poate spune din ce curent artistic face parte.

Turistul distanţat. Unii spun că e cinic pentru că observă calcanul jupuit, gările cu fum înnecăcios şi cu feroviari obosiţi, pentru că îi place să intre în oraşele lumină pe scara de din dos, printre găleţi şi mături. Dacă e norocos şi ajunge la Veneţia, noaptea în a treia duminică a lunii iulie, la Festa del Redentore, nu se lasă ameţit de carnaval. Cerul fumegă. Apa scoate flăcări. Peste capul lui stelele galbene fac pui, stelele roşii pălesc şi se destramă în surcele multicolore. Turistul distanţat priveşte jocurile de artificii cu un zîmbet oblic. Orice i-ai face, el cunoaşte convenţia, el « nu se lasă dus ». El ţine mereu să nu uite că dincolo de Veneţia turiştilor există Veneţia veneţienilor cu ziduri groase şi umede, o Veneţie fără flori şi fără arbori, cu copii care se joacă în curţi mici, luminate uneori şi ziua de un bec chior, cu negustori plictisiţi care aţipesc în uşa prăvăliilor după perdelele de mărgele, cu vecine care discută de la ferestre, curăţînd cartofi. Turistul distanţat ştie că în gondole nu plutesc întotdeauna îndrăgostiţi. El a văzut o gondolă cu un sicriu, înfăşurat în pînză neagră şi în faţă, pe gîtul de lebădă, un cioclu, care strîngea în braţe două jerbe, ca două coşuri cu merinde.

* * *

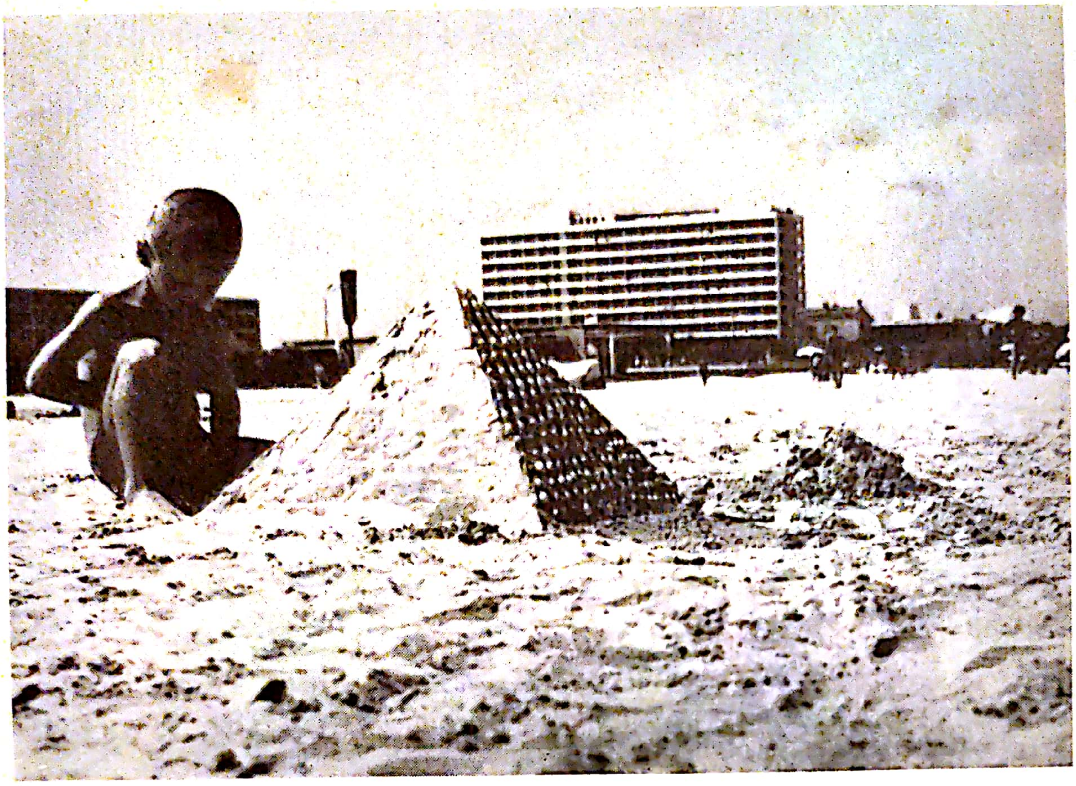
Dacă cineva ar încerca o clasificare a « călătorului de vacanţă » ar descoperi fără îndoială cîte ceva din fiecare tip descris mai sus. Pe hîrtie aceste personaje au un aer uşor caricatural. În viaţă ele sînt mai puţin unilaterale căci din fericire, în viaţă adjectivele se amestecă mai de-avalma ceea ce face ca sîrguinciosul să-şi piardă din cînd în cînd caietul de notiţe, distanţatul să devină fără voie subiectiv, şi cel pe care-l arătaţi cu degetul (« cinicule! ») din cînd în cînd cînd nu-l ştie nimeni să alerge şi el după năluci. Ameţit. Besmetic. Înfăşurat în închipuiri copilăreşti şi în nostalgii cu zurgălăi.

ECATERINA OPROIU

Planşa 11.10.
Pe lacul Siutghiol

Planşa 11.11.
Recoltă îmbelşugată

Scanned with OKEN Scanner



Planşa 11.12. Piramida de nisip

Planşa 11.13. Tablou de iarnă

Scanned with OKEN Scanner

pînd la acţiuni de autodotare şi bună gospodărire, dar şi la opera educativă de combatere a rămînerii în urmă la învăţătură, a repetenţiei, a sustragerii de la şcolarizare, a chiulului şi a vagabondajului. Comisiile de ocrotire a minorilor beneficiază de largul concurs al multor cetăţeni din cele mai variate domenii de activitate. Mulţi cetăţeni de prestigiu fac parte din comisiile de împăciuire, unde se străduiesc să retuşeze comportări neconforme cu idealurile socialismului şi comunismului, sau activează în cadrul gărzilor patriotice. Diferitele recensăminte se realizează de echipe numeroase, care investesc un efort plin de răspundere pentru o cauză obştească.

O arenă largă de activităţi sociale şi obşteşti revine *intelectualilor* patriei noastre. Din rîndul lor se recrutează principalii animatori culturali, atît la căminele culturale, cît şi în cadrul lectoratelor pentru părinţi sau pentru femei, conferenţiarii universităţilor populare, membrii brigăzilor ştiinţifice, conducătorii cercurilor agrozootehnice, ai celor de Cruce Roşie sau ai consultaţiilor juridice date cetăţenilor.

Conferinţele de popularizare a ştiinţei şi culturii întrunesc ingineri şi tehnicieni, profesori şi medici, ziarişti şi artişti, care se străduiesc să expliciteze auditoriului celui mai variat sensurile majore ale progresului social-economic, să argumenteze convingător combaterea atitudinii retrograde faţă de muncă, a inerţiei, rutinei şi conservatorismului. Formula plastică *rutină — rugină — ruină* a fost lansată de un pedagog român cu prilejul unei astfel de expuneri. În acelaşi timp, opera de culturalizare a maselor vizează educarea receptivităţii faţă de nou şi declanşarea iniţiativelor creatoare, popularizînd inovaţiile şi invenţiile făcute de semenii noştri, ca reflexe ale unei atitudini superioare faţă de muncă, reflectare a unei înaintate conştiinţe sociale.

Mobilizarea tuturor eforturilor oamenilor pentru o activitate înfloritoare, de construire paşnică a socialismului, se conjugă organic cu poziţia militantă a muncitorilor, ţăranilor şi intelectualilor de combatere sistematică a mentalităţilor retrograde. Unii mînuitori ai condeiului se bucură de înaltul titlu de *scriitor-cetăţean*, prin care li se recunoaşte public meritul de a lupta cu perseverenţă împotriva tuturor obstacolelor ridicate în faţa progresului moral şi material al societăţii.

Demne de citat sînt şi manifestările de solidaritate internaţională ale cetăţenilor noştri. De cîte ori cînd unele state au fost crunt lovite de mari calamităţi naturale (inundaţii, cutremure, epidemii) sau de războaie nedrepte, de la mic la mare, românii au făcut colecte de întrajutorare a celor în suferinţă. În campania internaţională de combatere a analfabetismului şi ignoranţei, a superstituţiilor şi misticismului, mulţi intelectuali îşi fac simţită prezenţa în cele mai variate forme, directe sau indirecte.

Exemplele care să ilustreze gama tuturor activităţilor sociale şi obşteşti eficiente în orînduirea noastră ar putea fi multiplicate. Dar nu numai numărul lor este elocvent, ci mai ales valoarea lor morală. Toţi cei care participă cu dăruire la activităţi în folosul obştei devin suflete generoase, conştiinţe superioare care aduc societăţii mari foloase, dar sînt şi răsplătiţi de satisfacţii inegalabile. *Se poate vorbi de o reală fericire dobîndită pe calea participării la înfrumuseţarea şi îmbunătăţirea vieţii celor din jur.*

Fiind un mod plenar de afirmare a personalităţii pe numeroase planuri, activitatea social-obştească oferă tuturor cetăţenilor şansa de a-şi multiplica considerabil rolurile sociale, devenind, în acest fel, posesorii unor coeficienţi pozitivi de personalitate. Opera de modelare a unor asemenea structuri moral cetăţeneşti promovează principiul «Toţi pentru unul şi unul pentru toţi», care este expresia cea mai elocventă a relaţiilor din societatea noastră. În esenţă, activitatea social-obştească se identifică cu *munca — plăcere*, cu *munca — dăruire*.

11.1.3. TIMPUL LIBER PROPRIU-ZIS (LOISIRUL)

După îndeplinirea obligaţiilor profesionale şi a celor extra-profesionale, ne rămîne un timp liber de care dispunem după voie şi pricepere. După pricepere, deoarece fiecare

alege îndeletnicirea predilectă, care îi satisface pretenţiile în ceea ce priveşte destinderea, distracţia sau dezvoltarea. Posibilităţile de ales sînt aproape nelimitate. Există loisir individual sau colectiv, altul distractiv sau educativ. Se vorbeşte de loisir activ sau pasiv, de unul fizic şi de altul cultural, de consumaţie sau de creaţie etc. De obicei, opţiunea este determinată de natura activităţilor profesionale, de temperament, gusturi, aptitudini, mediu ambiant ş.a.m.d.

Muncile de interior, sedentarismul cer drept compensaţie un loisir în aer liber, agricultura invită la ocupaţii intelectuale în perioada răgazului. Placidul are nevoie de alt loisir decît omul de acţiune. Dar indivizi cu dotare aproximativ egală pot apuca drumuri diferite: unul să se realizeze, de exemplu, în creaţia plastică, iar altul să cadă victimă unui anturaj ce-l atrage spre chefuri sau sterile jocuri de noroc.

În general, activităţile de loisir se organizează pe baza unei dominante specifice fiecăruia. La unii, dominanta este cea fizică (sportivii), la alţii cea manuală (cei ce meştoresc orice), sau intelectuală, artistică, socială etc. La copii aceste dominante sînt foarte fluctuante ca şi interesele lor.

Indiferent care este dominanta proprie unui om, activităţile alese pentru *destindere*, nu înseamnă odihnă pasivă. Unii se destind pescuind, alţii evadînd în natură, făcînd drumeţii sau plimbări. Cunoaştem la Brăila un profesor de matematică care se destinde minunat în sera de la domiciliul său, special construită, în care cultivă şi îngrijeşte zilnic sute de varietăţi de cactuşi. La Carei, un funcţionar de la Consiliul popular îşi petrece timpul liber în podul casei, unde a izbutit să construiască trenuri şi locomotive electrice care funcţionează pe anumite trasee în faţa cărora inventivitatea creatorului lor ridică mereu cîte o dificultate de învins. Un jurist din Negreşti — Oaş a izbutit să-şi transforme locuinţa într-un muzeu reprezentativ pentru străvechea vatră folclorică în care trăieşte. Vestigii ale ceramicei de Vama, cusături realizate în culori vegetale de femei din veacurile trecute, obiecte de uz casnic măiestrit împodobite, dar mai ales miile de fotografii artistice care surprind scene de o rară sensibilitate, tipuri de oameni care atestă similitudini cu strămoşii de acum 2000 de ani, peisaje diverse în toate anotimpurile, realizate cu pasiunea patriotului înflăcărat şi a artistului rafinat, alcătuiesc un muzeu unic în felul lui, născut în timpul liber al unui om minunat.

Cînd mergem în vacanţe, prin staţiunile de odihnă, observăm coexistenţa multor moduri de destindere. Unii cred că cea mai nimerită este totala inactivitate. Alţii şi cînd ies la iarbă verde merg « cu tranzistorii după mine », deranjînd odihna celorlalţi pe o rază extinsă. Sînt şi oameni care se înghesuie în cîrciumi, înecaţi în fumul de ţigară, iluzionîndu-se cu o recreare convertită în pierderea lucidităţii. Pe bună dreptate s-a spus că dacă munca poate fi bucurie, apoi losirul astfel desfăşurat, poate fi foarte plictisitor şi extrem de obositor.

Sînt sociologi care au constatat că nu ştim să raţionalizăm destinderea noastră. Fugim de viaţa obişnuită pe plajă, unde sîntem mai înghesuiţi decît în tramvai. Uneori muncii frenetice îi urmează un loisir frenetic, care nu face decît să ne deregleze.

Dacă ne referim la *activităţile distractive*, trebuie să începem cu jocul, specia noastră fiind socotită şi *homo ludens*. Pentru copil, jocul este lucrul cel mai serios, este modul său de exprimare şi de echilibrare cu mediul. Gaston Bachelard opinia că e necesar ca din cînd în cînd copilul să se retragă în « oaza sa de lenevie », în care el visează, inventează recreîndu-se. Părinţii care nu înţeleg folosul acestor clipe de reculegere, reduc loisirul cînd se află în faţa insucceselor şcolare, nu mai lasă copilul să se echilibreze psihic prin joc şi se trezesc cu un spor al insuccesului acestuia.

La 10 ani — vîrsta trocului — copilul colecţionează de toate: timbre, ilustrate, insecte, insigne, monezi, şerveţele, lame, brelocuri etc. şi face schimburi cu semenii săi. Preadolescentul şi adolescentul sînt dispuşi să practice mai ales jocuri sportive: fotbal, tenis, volei, baschet, schi ş.a. Acum e bine să se dozeze efortul fizic al tinerilor în aşa fel încît să le distragă atenţia de la preocupări sexuale obsedante. Înotul, cicloturismul, drumeţia solicită organismului un consum de energie binefăcător.

În zilele noastre a apărut pericolul ca o mare parte din tineret să practice sportul... în tribune; participă şezînd la meciuri, concursuri sportive, raliuri, crosuri etc. Este o denaturare a dragostei faţă de sport, situarea în postură exclusivă de spectator la eforturile altora şi neinvestirea nici unui efort fizic

Din păcate, există însă şi tentaţia, uneori alimentată de anturaj, de alunecare spre distracţii minore şi chiar nocive. Cei prinşi în mrejele unor astfel de preocupări înfundă cafenelele, petrec ore în şir în cabarete neaerisite, consumînd alcool, chefuind frecvent şi neglijînd mişcarea în aer curat. Ceea ce este şi mai ciudat, asemenea persoane îşi închipuie că s-au distrat în felul acesta. Nimeni nu spune că participarea din cînd în cînd la un bal, la o serată, maial, nedeie, carnaval, chermeză sau petrecere cîmpenească nu este utilă şi necesară. Dar de aci şi pînă la a « evada » frecvent din viaţa cotidiană într-un mediu mai poluat decît cel dintr-o mină de cărbuni, înseamnă a te sinucide lent. Aproape că nu există mari diferenţe între cei înrobiţi acestui trai şi consumatorii de stupefiante, bovaricii lumii decadente din ţările capitaliste. Dacă mai adăugăm acestor stîlpi de cafenea şi predilecţia pentru jocuri de cărţi, evitarea distracţiilor reconfortante, trebuie să spunem că aceştia îşi bat joc de timpul lor liber, îl omoară, scurtîndu-şi propria lor viaţă. Nu întîmplător din rîndul unor astfel de rătăciţi se recrutează de obicei dezechilibraţii nervoşi, vicioşii, delincvenţii, paraziţii sociali.

Sfera cea mai bogată a loisirului o cuprind activităţile consacrate *dezvoltării personalităţii.* Începînd cu lectura cărţilor şi a presei, vizionarea spectacolelor de teatru, cinema, televiziune, vizitarea muzeelor, exersarea la un instrument muzical, dedicarea creaţiei în domeniul artelor plastice (picturii, culturii) sau poeziei, a tehnicii, efectuarea de călătorii, audierea de conferinţe, participarea la discuţii utile etc., gama acestor activităţi este foarte nuanţată. De altfel, între unele compartimente ale loisirului sînt confluenţe multiple. Deşi filatelia, numismatica, pinacoteca sau alte tipuri de colecţii reprezintă şi o distracţie căutată, totuşi conţinutul activităţilor respective este foarte bogat în informaţii modelatoare ale gîndirii şi sensibilităţii noastre.

Lectura reprezintă o excelentă cale de autoeducaţie. Fiind depozitara celor mai felurite date relative la istoria şi ştiinţa omenirii, la arta şi civilizaţia noastră, cartea oferă fiecărui om o multitudine de satisfacţii. Începînd cu copilaşii cărora li se citesc poveşti înainte de a fi deprins alfabetul, continuînd cu lectura proprie a elevilor mici, preponderent axată pe basme, poveşti şi legende, trecînd apoi în preadolescenţă la literatura de aventuri şi cea ştiinţifico-fantastică, la romane şi biografii de oameni mari, descrieri ale exploratorilor sau ale călătorilor temerari, abordînd apoi în adolescenţă şi în tinereţe romanele care pun principalele probleme de viaţă, poezia erotică, cărţile şi tratatele ştiinţifice, lucrările de critică literară sau artistică, literatura de referinţă, monografiile etc., lectura oamenilor este foarte diversificată.

În socialism setea de informare a maselor este nelimitată. Ziarele, revistele, jurnalele-radio sau TV sînt căutate cu deosebit interes de toate generaţiile. Informaţia politică cît mai competentă este o determinantă a zilelor noastre. Fiecare aspiră să cunoască toate evenimentele de seamă.

Existenţa climatului favorabil lecturii în familie, a unei biblioteci proprii dă aripi cititorului din fragedă copilărie, îi mijloceşte contacte cu cele mai alese spirite ale omenirii. Toată problema constă însă, în a orienta lectura în chip selectiv spre valorile mari şi autentice, evitîndu-se irosirea efortului în parcurgerea unor lucrări fără valoare ştiinţifică sau artistică. Sînt oameni care au prins gust pentru cărţi « uşoare », care nu ridică probleme de viaţă, ci le escamotează, în parcurgerea lor găsind un fel de « odihnă » a creierului şi o oboseală a ochiului. Căutarea unilaterală a operelor de ficţiune, de foileton ieftin, cu crime şi monstruozităţi, duce la o alienare a omului faţă de viaţa reală, la pesimism şi scepticism.

Din anchetele sociologilor rezultă că în ţările dezvoltate lectura presei ocupă la adult zilnic 1/2—1 oră, spectacolul de cinema este căutat în medie o dată pe lună, iar televizorul 2—3 ore pe zi. *Mass media* reprezintă uneori

o evadare din cotidian, dar mai adesea o spo-rire a informaţiei sau a reflecţiei. De la tele-viziune se aşteaptă informare. divertisment şi instruire. Francezii numesc televizorul cel de al treilea părinte al copilului. La toate vîrstele să urmăresc reportajele de pe glob, gen teleenciclopedia, filmele, meciurile, concursu-rile muzicale. Este important să nu alunecăm spre minima rezistenţă şi în loc să citim o carte pe îndelete sau să vizionăm o piesă de teatru, să preferăm filmul efectuat după ea, urmărit în ritmul imprimat de aparatul de transmisie şi nu de cel al gîndirii proprii.

Într-un interviu, Henri Coandă făcea ur-mătoarea remarcă: « Servindu-se de o inovaţie extraordinară, care este televiziunea, ei (oamenii) caută să nu mai facă nimic, lăsîndu-i pe alţii să le introducă idei gata digerate în creier. Mulţi nu mai vor să lucreze cu creierul lor şi asta mă supără foarte mult ».

Cineva spunea că a face o călătorie în regiuni necunoscute valorează cît lectura mai multor zeci de cărţi. Într-adevăr, schimbarea mediului, contactul cu ineditul geografic, etnografic, istoric, economic şi cultural oferă termeni dc comparaţie pe viu, incită gîndirea şi sensibi-litatea. Din acest motiv, *turismul* reprezintă un loisir foarte valoros. În condiţiile ţării noastre, el mijloceşte întîlnirea şi cunoaşterea reciprocă dintre cei care locuiesc în mediul urban şi cei din mediu rural, un schimb im-portant de valori culturale, care contribuie la întărirea coeziunii naţiunii.

Expediţiile « Cutezătorii », ale pionierilor şi şcolarilor, traversează ţara în lung şi în lat, oferind membrilor miilor de echipaje cunoaş-terea frumuseţilor şi bogăţiilor patriei, a oamenilor, tradiţiilor şi istoriei, a realizărilor regimului socialist.

În contactul cu natura, tînăra generaţie este educată în aşa fel încît să o ocrotească şi s-o ferească de distrugeri. Petrecerea timpului liber în natură nu trebuie să ducă la deterio-rarea acesteia. Flora, fauna, stalactitele şi stalagmitele, livezile şi păşunile, izvoarele devin cărţi de vizită ale unui comportament civilizat. Poluarea lor este indiciul trecerii pe acolo a lui « Porcus turisticus ».

Consacrarea răgazului de care dispunem unor creaţii în diferite domenii este un semn al creativităţii omului. « Le violon d'Ingres », cum se numeşte îndeletnicirea pe care o desfă-şurăm din pasiune, vine să satisfacă năzuinţa noastră de afirmare într-un domeniu spre care avem şi atracţie şi aptitudini. Cunoaştem teh-nicieni sau ingineri, medici sau militari, mînuitori ai penelului sau ai daltei, care şi-au găsit cu adevărat fericirea cînd exersează în aceste direcţii, chiar dacă operele lor nu au altă finalitate decît înfrumuseţarea ambianţei în care trăiesc. De asemenea, sînt poeţi discreţi, din rîndul celor mai variate profesiuni, care scriu mult mai mult decît publică, dar care sînt cititori de elită ai poeziei mondiale, ori muzicieni ce-şi găsesc bucuria în sunetele unui instrument la care exersează în timpul lor liber. Un învăţător dintr-un sat bihorean a izbutit să decoreze şcoala şi gospodăriile oamenilor din sat cu cioplituri în lemn la care a antrenat elevii în aşa măsură încît aceştia simt plăcerea să împodobească în timpul liber obiectele din lemn cu incrustaţii artistice profund originale. Din rîndurile unor ase-menea oameni pasionaţi se recrutează de obicei animatorii echipelor şi formaţiilor cultural-artistice, continuatorii profesiilor casnice tra-diţionale.

Dar noi sîntem şi o fiinţă socială — *homo socius* — şi căutăm în timpul liber să ne întîl-nim cu semenii noştri, să schimbăm păreri, să discutăm despre diferite lucruri. Nevoia de *dialog* a existat întotdeauna în viaţa poporului român. Dacă aceste cozerii gravitează în jurul unor preocupări constructive şi nu sînt simple clevetiri sau bîrfe, ele modelează vocabularul, ideile şi sentimentele noastre. Au căutare şi conferinţele publice, la care participăm selec-tiv, în funcţie de problema ce ne interesează şi de personalitatea celui care o expune. Con-ţinutul unei conferinţe elevate, oferă material de meditaţie pentru mult timp şi cimentează convingeri, interese, atitudini. În condiţiile educaţiei permanente, proprii societăţii noastre moderne, contactele acestea din perimetrul timpului liber sînt o necesitate imperios resim-ţită de toţi cei care fug de unilateralitate, închistare şi conservatorism. Ea reprezintă, în acelaşi timp şi o cale de integrare socială armonioasă. Merită a fi subliniat *raportul dintre muncă şi loisir*. Noi ne odihnim de muncă prin

Scanned with OKEN Scanner

activitățile din timpul liber, iar achizițiile dobîndite în acest răgaz influențează pozitiv munca. Dacă munca ar fi atît de obositoare încît n-ar alimenta rîvna spre loisir, ca n-ar mai fi umană. Nici loisirul artificial, care se consumă în evadări sterile problemelor civilizației și culturii noastre, nu este de cultivat. De aceea se afirmă pe bună dreptate că « umanizarea muncii prin valorile loisirului este inseparabilă de umanizarea loisirului prin valorile muncii »[1].

Uneori întîlnim oameni care afirmă că sînt atît de ocupați încît nu dispun niciodată de timp liber. Aceste persoane confundă timpul liber cu inactivitatea și cum ele sînt mereu active, cred că nu dispun de acest capital prețios. Chiar Enescu afirmase că se odihnește de muncă muncind, intuind astfel un adevăr al psihologiei moderne și anume principiul odihnei active.

Dispoziția susținută pentru activitate este un fapt pozitiv, cu condiția ca ea să se consume și în timpul liber spre satisfacția noastră deplină, adică să fie investită în preocupări variate și cu un grad mare de atractivitate. Grație ei, spiritul nostru devine mai suplu și plin de inițiative, se desprinde de comoditate și lîncezeală, angajîndu-se cu optimism în acțiuni creatoare de autorealizare și continuă autodepășire.

Aceste reflecții deschid perspectiva abordării directe și a *raportului dintre cultură și loisir*. Dispunînd de mai mult timp liber decît în trecut, omul modern își prelungește mereu cultura generală și cea de specialitate, străduindu-se să-și ajusteze puterile la cerințele mereu noi ale vieții. Reciclarea, fenomen obiectiv al zilelor noastre, implică împrospătarea continuă a stocului de cunoștințe, de priceperi și de deprinderi. Această învățare și automodelare se realizează în cea mai mare parte prin îndeletnicirile din loisir, în care fiecare se regăsește în meditațiile asupra problemelor ce-l pasionează. Munca investită în aceste împrejurări exprimă libertatea de creație, de acțiune a personalității.

Deși se recomandă ca din cînd în cînd omul să se întîlnească pe sine, să stea de vorbă cu gîndurile proprii, totuși simpla reculegere și contemplare nu este suficientă vieții noastre. Este necesară o interacțiune cu afectivitatea, cu practica. Trebuie să punem vieții noastre întrebări și să răspundem cu acțiuni. Darwin recunoștea, în autobiografia sa, că numai după ce a început să alterneze în programul său zilnic de lucru citirea poeziilor, audierea muzicii și plimbările cu activitatea științifică, mintea sa a prins aripi, incitată de aceste antene fine ale sensibilității.

Mulți oameni de știință au pus în contul frecventării artelor succesele gîndirii lor și mulți artiști recunosc bogăția inspirației lor ca provenind din larga experiență de viață, din practicarea multor profesii. Contemplarea frumosului a dus la plăsmuirea de idei. Un eminent inginer român făcea confidența că în timpul studiilor în străinătate a frecventat muzeele de artă plastică, reculegîndu-se lîngă un tablou celebru de zeci de ori și ieșind de fiecare dată plin de alte idei și de noi satisfacții. De la dînsul am reținut maxima: *un tablou văzut de zece ori face mai mult decît zece tablouri văzute fiecare o singură dată.*

Există încă oameni care mai găsesc și în reculegerea religioasă un loisir. Considerăm că pentru epoca noastră un asemenea loisir este desuet. Ne aflăm pe alte trepte ale exigențelor minții omenești decît în epocile în care omul accepta opiumul religiei. Luciditatea inteligenței iscoditoare a omului care a smuls vălurile de pe atîția idoli nu se poate împăca cu mîngîierile religiei. Dacă, așa cum spunea Lenin, religia răspunde nevoii de spectacol a omului, apoi teatrele, cinematografele, filarmonicile, muzeele, expozițiile ș.a. sînt adevărate temple de reculegere și meditație pe măsura cuceririlor epocii noastre. Libertatea de a trăi în prejudecăți este o falsă libertate.

Loisirul adecvat oferă culturii rezonanța de profunzime. Bucuria succesului în loisir ne îmbogățește pe toate planurile, ne dă sentimentul plenitudinii și oferă personalității echilibrul și originalitate în manifestările ei. Nu degeaba se vorbește tot mai mult în legătură cu valențele axiologice ale loisirului, despre cei 3 « I »: *inițiativă*, *invenție* și *inovație*,

---

[1] Dumazedier, *op. cit.*, pag. 96.

care devin parametrii de bază ai spiritului prometeic din zilele noastre. S-a născut și o zicătoare plină de tîlc: « Spune-mi ce faci în timpul liber, și-ți spune cine ești ».

Spre a atinge cote superioare, loisirul se educă încă din familie și apoi în școală și în organizațiile de copii și tineret. Din pragul maturității el intră în orbita autoeducației. În familie, loisirul impregnează ambianța copilului de la naștere. Jucăriile care i se dau, distracțiile ce i se oferă, bucură pe cei mici și le modelează conduita și sentimentele. Constituind primul mediu de loisir pentru copii, părinții devin și modele de imitat. De obicei copiii deprind loisirul părintelui de același sex cu ei și se indentifică cu acesta.

În condițiile în care părinții sînt prinși în producție și au diverse alte preocupări, ei se întîlnesc rar cu copiii, cărora le acordă timpul liber mai ales în vacanțe și în timpul sărbătorilor. Este bine ca aceste momente de răgaz să fie folosite pentru o apropiere și împrietenire cu copiii. Participarea în comun la jocuri, spectacole, recreare, divertisment intensifică dialogul dintre părinți și copii. De asemenea, loisirul este și un prilej de cunoaștere între tineri de sexe opuse, adesea urmat de căsătorii. Ne referim la o căsătorie bazată pe o temeinică cunoaștere reciprocă, ulterioară loisirului, timp în care logodnicii își armonizează aspirațiile. Chiar pentru soții absorbiți de ocupațiile profesionale, loisirul este o modalitate de apropiere și de redescoperire reciprocă, de cimentare a legăturilor matrimoniale.

În aprecierea loisirului modern își fac loc tot mai multe referiri la *igiena* lui. Încă Pascal constatase că « Nimic nu e mai chinuitor pentru un om decît odihna deplină, fără pasiune, fără treabă, fără distracții, fără sîrguință. El simte atunci neantul, părăsirea, nedestoinicia, dependența, neputința, golul său. Îndată, din străfundurile sufletului ies la iveală plictisul, posomoreala, tristețea, necazul, ciuda, deznădejdea » [1]. Într-adevăr, loisirul cum am mai spus, trebuie să joace rolul de odihnă activă, de compensare a unui fel de efort, prin altul opus lui.

Cine nu alternează just ritmurile muncii cu cele ale unui loisir reconfortant, îmbătrînește mai repede, obosește frecvent, se dezechilibrează. De aceea se poate spune că loisirul bine cumpănit reprezintă bani albi pentru zile negre. Pensionarul obișnuit cu un loisir activ, în perioada anterioară, își menține mult timp tonusul vieții ridicat.

Igiena loisirului mai ridică o problemă și anume cea a excesului de organizare a timpului liber. Prea multe restricții și reglementări estompează deconectarea, frînează creativitatea. Orariile uneori rigide, din stațiunile de vacanță, interdicția de a se scălda, de a traversa, de a staționa, de a se juca în perimetrul dorit, limitează mult bucuria timpului liber, mai ales în zonele aglomerate.

Spre a veni în sprijinul maselor largi, socialismul a extins considerabil *baza materială a loisirului*. Pe latură instructivă, în societatea noastră s-au înmulțit considerabil teatrele, cinematografele, bibliotecile, căminele culturale, laboratoarele, atelierele, studiourile, într-un ritm fără precedent. Confortul adus de tehnica modernă în locuințe, face viața mai ușoară și mai plăcută. În ceea ce privește instituțiile care vizează latura recreativă, avem un spor considerabil de campinguri, moteluri, piscine, terenuri de sport, ștranduri, cluburi și asociații sportive, rezervații naturale, parcuri, spații de joacă pentru copii etc. Industria jucăriilor, a echipamentului sportiv, a mijloacelor audio-vizuale este în plină expansiune. Toată problema este să confruntăm aceste posibilități cu o selecție riguroasă, potrivită gusturilor, aspirațiilor și aptitudinilor fiecărei vîrste și ambelor sexe.

Întrucît activitățile din timpul liber se înscriu în sfera îndeletnicirilor preferențiale, a opțiunilor individului, ele sînt lipsite de caracterul impus. Oaza timpului liber poate fi populată însă și de duhuri rele, care generează vicii, delicvență, plictis, subversiune, neadaptare socială. Din această cauză societății nu-i poate fi indiferentă respectiva activitate și din spirit preventiv, vine în întîmpinarea dezideratelor membrilor săi pe căi variate, care țin de orientarea politico-ideologică dominantă în fiecare orînduire socială. După cum am mai arătat, în socialism, activi-

---

[1] Pascal, *Les pensées*, Bibliothèque Charpentier, cap. XXV, pct. 25, pag. 402, Paris, f.a..

tățile de loisir tind a fi complementare celor din producție, invitînd copilul, tînărul sau adultul la ocupații plăcute, cu caracter social-pozitiv, bazate pe stimularea forțelor creatoare ale individului și mijlocind o armonioasă integrare socială.

11.2. LĂRGIREA UNIVERSULUI CULTURAL

11.2.1. SFERA ȘI SÎMBURELE CULTURII GENERALE [1]

Ce este cultura generală? Întrebarea are un sens de două ori practic. Întîi, un sistem școlar uriaș, numărînd aproape patru milioane de copii și absorbind resurse considerabile ale societății noastre, poartă acest titlu. La noi lungimea ciclului de cultură generală, variind între 10 și 12 ani, atestă încrederea în valoarea ei. Al doilea, folosim în viața cotidiană atît de des atributul de cultivat și cult — în termenii culturii generale — încît o încercare de clarificare nu este de prisos.

Conceptul nu este atît de precis cum pare la prima abordare. Cultura generală nu are o sferă înghețată, ci se modifică mereu. Nu este nici o mirare că unii întrețin prejudecăți în legătură cu ea, fie și pentru simplul motiv că întrebuințează o definiție de alaltăieri.

Prima prejudecată stă în credința că cultura generală este un sistem finit de cunoștințe, rezervat școlii. Acest lucru nu este adevărat. Cultura generală este atît de vastă încît are nevoie de toată viața unui om pentru a fi însușită. Este o iluzie că tot acest proces ar putea fi concentrat în 10 — 12 ani de zile. Cadrul acesta e prea strîmt ca să poată cuprinde toate cunoștințele, nici chiar toate cunoștințele importante. În el nu pot intra decît cunoștințele esențiale. Restul se construiește de fiecare persoană în parte, fie în afara școlii, fie după intervalul de școlarizare. Cultura generală se formează și prin lectură, prin televizor, radio, conversație, viața de familie, citirea ziarelor, lectura individuală și multe alte căi.

Înainte de toate, școala trebuie să recunoască că în anii de școlarizare, oricît de numeroși ar fi aceștia, nu se epuizează sfera mare a culturii generale, ce trebuie concepută ca o construcție continuă și deschisă.

În al doilea rînd, să examinăm temeiul prejudecății că cultura generală ar fi distinctă de profesie. Cineva spunea: cultura generală trebuie să dea un bagaj general de cunoștințe; elevul e luat apoi de o altă instituție, care-l pregătește din punct de vedere al profesiunii, îl creează o cultură specială, care « se adaugă » celei generale, și cu care școala generală nu are nimic de-a face.

Realitatea este că profesiunea începe cu litera « A » a abecedarului, iar cultura generală se continuă de-a lungul întregii vieți. Nu poți spune despre cineva că este cult dacă nu are o meserie. Așa că, mereu făcîndu-se distincție între aceste lucruri, există sisteme școlare care au ajuns la rezultatul paradoxal că au absolvenți de școli generale înarmați cu diplomă de bacalaureat dar care nu se pot încadra dintr-o dată într-un sistem profesional, ci plutesc ca niște particule în societate, fără a-și găsi locul. Trebuie să înțelegem că, în momentul cînd a intrat în școală, tînărul se pregătește pentru integrarea într-un sistem, pentru o profesiune, iar cultura generală este nu numai « baza » tuturor profesiunilor, ci intră ca o parte componentă în fiecare profesiune, în fiecare meserie — ceea ce este cu totul altceva.

Odată, într-o școală generală, o elevă, care se prezenta foarte bine din punctul de vedere a ceea ce, în mod obișnuit, se numește « cultură generală », știind, anume, să recite un număr de poezii, cunoscînd cîteva lecții pe de rost, nu putea să-mi spună cîți kilometri sînt din comuna în care era școala pînă în satul din care provenea. Punîndu-i alte întrebări, am constatat că, în cei 8 ani de școală generală, nu ajunsese să-și fixeze bine conceptul de kilometru. Aceasta nu se mai poate numi cultură generală, pentru că nu poți trăi în

[1] Mircea Malița, *Aurul cenușiu*, vol. 1, p. 65, Editura Dacia, 1971.

societate, nu poţi practica o profesiune dacă nu ai metrica organic intuită încă de la vîrstă fragedă, dacă nu ai noţiunea de dimensiune, după cum nu poţi practica nici o profesiune dacă nu ai conceptul de cauzalitate, dacă nu ai ideea de simetrie, de măsură, de număr, de geometrie, de plan, de spaţiu, dacă nu ai idee de timp şi interval de timp şi mic interval de timp şi precizie. Dacă cultura generală nu le dă, cultura profesională nu va avea din ce să se formeze. Dacă elevul nu-şi însuşeşte organic, odată cu şi prin însăşi cultura lui generală, conceptul de linie dreaptă şi de exactitate, tot ce va produce ulterior: artizanat, industrie, fabrică, viaţă casnică, gospodărie, totuşi va ieşi strîmb. Noi nu facem geometrie în şcoală de dragul lui Euclid. Geometria o învăţăm ca să putem opera cu ea, ca să ne servească la ceva, nu numai în împrejurările bine delimitate ale profesiunii, ci şi în cele — curente — ale vieţii.

A treia prejudecată constă în credinţa foarte răspîndită privind natura cu precădere literară a culturii generale. Aşadar, tot ce este literatură, limba română, istorie, geografie, eventual ceva filozofie, s-ar subsuma noţiunii de cultură generală, — ştiinţele zise exacte, tehnica şi practica constituind un grup străin în raport cu această bază. Dar cultura generală nu mai pate fi concepută astăzi (şi din ce în ce mai numeroşi sînt adepţii acestui fel de a vedea lucrurile) în afara ştiinţelor tehnice, a matematicii şi a cunoştinţelor politice.

Sîntem în prezenţa a două moduri de a gîndi: umanismul de tip clasic şi umanismul nou. Confruntarea lor are loc şi în alte ţări şi e mai bine să ne certăm pe asemenea teme, în locul altor certuri, meschine, care pot interveni din cînd în cînd. Un fizician a ţinut o cuvîntare la radio şi a semnalat pericolul dezvoltării paralele a două culturi care nu se înţeleg din lipsă de limbaj comun: cultura umanistă şi cultura tehnică inginerească. El se numeşte C. P. Snow, este englez şi se referă la ţara lui. Lucrurile însă au o mai mare valoare de generalitate (şi nu întîmplător autorul a fost tradus şi în limba română). Dar nu numai la conferinţa lui C. P. Snow dezbaterea celor două culturi a avut accente pasionale. Să-l luăm, de pildă, pe un gînditor mai vechi, Ortega y Gasset, care apără cultura umanistă faţă de primejdia culturii tehnice. El vorbeşte despre « noul barbar » al civilizaţiei moderne. « Acest nou barbar este înainte de toate omul profesional, care este mai învăţat decît înainte şi în acelaşi timp mai incult: inginerul, doctorul, juristul, omul de ştiinţă ». Umaniştii de formaţie veche denunţă lumea tehnică « dezumanizată », iar pe făuritorii ei îi numesc noii barbari. Din cealaltă parte, vin tehnicienii şi spun: în ce societate vreţi să trăiţi cei care vă pretindeţi culţi? Puteţi cita, de la Homer încoace, toate versurile şi spune toate datele bătăliilor şi morţilor din istorie; dar dacă, deschizînd televizorul, îi ignoraţi principiul de funcţionare, ascultînd radio, nu ştiţi ce fel de unde merg în el, privind un cuptor electric care vă încălzeşte, nu vă dă prin gînd că acolo funcţionează, o rezistenţă, veţi ajunge, cu toată cultura umanistă acumulată, să trăiţi alienaţi, înconjuraţi de nişte cutii cu butoane, al căror interior îl ignoraţi, aruncaţi cum sînteţi într-un spaţiu de cutii negre.

Pe planul culturii internaţionale, alerta aceasta nu este lămurită bine. Dar nu e vorba să aşteptăm această lămurire, ci să contribuim la ea. Noi trebuie să ştim ce soluţie va trebui să dăm, în sistemul românesc, problemei culturii generale. Noi ţinem, timp de 10 şi 12 ani de zile, copiii ca să-i pregătim pentru viaţa productivă, pentru viaţa creatoare de valori şi de bunuri a societăţii. Ne luăm o mare răspundere nelăsîndu-i să sară direct în profesiune, ţinîndu-i sub simbolul unei « cultivări generale » care, dacă nu este definitivă, adică încheiată, desăvîrşită, şi are nevoie, de-a lungul întregii vieţi, de ajustări, de completări şi chiar de schimbări considerabile pentru a-şi merita cu adevărat numele, înseamnă o destul de mare cheltuire a energiilor şi timpului tineretului. Adunînd într-o singură frază trăsăturile definitorii ale culturii generale moderne, vom spune că — extrem de importantă pentru formarea unui om — ea nu poate fi considerată în afara profesiunii, nici ca aparţinînd exclusiv şcolii, nici ca optînd pentru una sau alta din poziţiile exclusiviste care încearcă să opună umanismul literar ştiinţei. Ea este menită să-i înzestreze pe tineri cu cîteva concepte de bază cu care

ei trebuie să-şi construiască întreaga cultură: şi cea de specialitate, şi cea generală. Ea nu este în nici un caz reproducerea mecanică a ceea ce bibliotecile înmagazinează cu succes pentru noi. Un autor merge chiar pînă acolo încît defineşte cultura generală drept capacitatea de a identifica sursele ce tratează un anumit subiect.

Să luăm acum în mînă o carte de ştiinţele naturale. Ei bine, într-o carte de ştiinţele naturale tuturor noţiunilor li se acordă aceeaşi atenţie, pentru că li se dă aceeaşi importanţă. În realitate, însă, ele nu sînt egale: noţiunea de infarct nu are, pentru un om care trăieşte într-o societate industrială, aceeaşi valoare ca noţiunea cine ştie cărei boli tropicale, care nu se găseşte la noi. Ideea de metabolism, care este învăţată la fiziologie, intervine sau nu intervine în restul vieţii? Vreau să spun că nici manualele, nici profesorii nu prea fac deosebire între ceea ce elevii întîlnesc o dată, de zece ori de o sută de mii de ori în restul vieţii. Toate sînt puse, ca să spunem aşa, pe aceeaşi pagină, cu acelaşi corp de literă. Este de datoria profesorului să încălzească acest manual şi să facă, pentru uzul copiilor de azi, selecţia lucrurilor care durează, care ţin, cu care, deci, oamenii de mîine se vor întîlni mai des. Conceptele pe care trebuie să le dăm copiilor trebuie să fie virtual operatoare, să poată oricînd avea o « utilitate », în sensul larg al cuvîntului. Şi nu mă refer numai la ştiinţă; mă refer şi la literatură. Într-un roman recent al lui Ivasiuc, *Păsările*, un bărbat, declarîndu-i dragoste unei femei, îi spune un vers care vine în acelaşi timp din intimitatea fiinţei lui celei mai profunde şi din soliditatea unei culturi atît de bine asimilate încît a ajuns să fie « uitată » ca pură « achiziţie » de date exterioare şi să facă una cu propria lui fiinţă. Şi dintr-o dată se iluminează tot universul, se lămureşte situaţia şi se cristalizează într-un sens favorabil apropierii dintre ei. Mă întreb cîte din versurile lui Eminescu învăţate azi de copiii noştri se vor ivi la clipa potrivită din străfundul memoriei lor vii pentru a face declaraţii de dragoste? Dacă buzele lor vor rosti, poate fără să vrea, un vers de Eminescu într-o împrejurare intimă a vieţii lor, atunci da, Eminescu va fi concept operator. Dacă însă se vor limita să-l scrie în teza de bacalaureat pentru care s-au străduit să-l înveţe şi pe urmă îl vor uita în restul vieţii, atunci trebuie să recunoaştem că nu are nici o valoare operatoare, că nu e de nici un folos. Un concept îl înveţi ca să-l poţi aplica undeva, ca să-l poţi utiliza. Lucrul e valabil şi pentru poezie, şi pentru cunoştinţele ştiinţifice. În ambele cazuri acelaşi criteriu trebuie să-l aplicăm. Conceptul trebuie să lucreze, să aibă economicitate, randament, să poată fi spus într-un discurs, să ajute la lămurirea unei situaţii, să poată fi utilizat într-o scrisoare către părinţi. Dacă el nu capătă valoare de utilizare, este mort, iar şcoala nu poate pretinde că a dat cultură generală. Cultura generală nu este ceva care stă deasupra ca un polei de civilizaţie falsă, ci este o armă care trebuie utilizată pînă la ultima virgulă învăţată.

Să considerăm acum o altă valoare a conceptelor de cultură generală: valoarea lor asociativă. Îmi aduc aminte că, într-o şedinţă a Bibliotecii Academiei, în comisia de achiziţii de cărţi rare, l-am admirat pe Călinescu, care era membru al acestei comisii. Nu puteam să identificăm, cu toate instrumentele de care dispuneam, toate cărţile vechi pe care le achiziţionam. Unele nu aveau toate paginile, altele nu aveau autor şi experţii căutau să stabilească din ce tipografii provin şi ce reprezintă. Cînd lua Călinescu o carte veche în mînă şi începea să emită ipoteze la adresa ei, ne plimba din aproape în aproape prin tot universul de idei pe care acea carte i-l evoca; şedinţa nu se mai termina, cartea nu se mai cumpăra, totul se transforma într-o sesiune nesfîrşită. Asupra cazului lui Nicolae Iorga nu mai e nevoie să insist pentru a ilustra această teză a asociativităţii inepuizabile a cunoştinţelor temeinic asimilate.

Cultura, ori este asociativă, ori nu există. Gîndiţi-vă la deosebirea dintre meseanul care atîta ştie despre pahar; să-l ducă la gură cînd e plin şi să-l golească, şi cel care se poate bucura în deplină cunoştinţă de cauză de calitatea cristalului, de forma cupei, de eventualul desen, şi care poate comunica în mod expresiv această bucurie a sa şi altora dintre comeseni. Cine, mîncînd raci, de pildă, nu se poate gîndi că Lovinescu a scris în proză

o fabulă despre raci și că Sorescu a scris o poezie despre raci, sau cine știe ce altă asociație, rămîne la un contact foarte jos cu materia: pentru el toate mîncărurile sînt la fel, toate paharele sînt la fel, toate casele sînt la fel, toate persoanele la fel. În fond, e lipsit de cultură generală. O tristă uniformitate se așterne peste existența unui om, dacă nu are capacitate de asociere și dacă nu scapă puțin de stricta constrîngere a materiei brute. Oamenii duc o viață neanimalică datorită culturii și datorită faptului că pot asocia la fiecare lucru care se întîmplă ceva din sfera aceasta culturală, care s-ar putea numi sfera cunoștințelor, « noo-sfera ». Existența ar fi extrem de tristă fără cultură și mă întreb dacă ar putea și să funcționeze omul ca ființă socială fără această capacitate continuă de « legare » a situațiilor, a faptelor, a conceptelor în structuri relaționale.

Ce fel de concepte trebuie să dăm tineretului? Concepte instrumentale, modelatoare, cu care să-și poată imagina o situație, să încerce să o capteze, să o înțeleagă. Spun concepte « instrumentale », pentru că tot ce vedem, vedem prin cultura noastră, cu « ochii » acestei culturi. E semnificativ, în acest sens, exemplul unor triburi primitive, care nu vedeau nimic într-o fotografie (decît pete de alb și negru fără semnificație) și nu înțelegeau nimic din filmele proiectate pentru ei. Nu învățaseră încă să vadă.

Orice situație sau fenomen social, politic sau economic este inteligibil prin intermediul unor modele. Ei bine, modelele își au materia lor primă. Dacă nu am avea concepte, n-am avea experiență, n-am putea să o exprimăm. Fără ajutorul lor, nici n-am putea intra măcar în contact cu o realitate cît de cît complicată. Chiar și regula de trei simplă este un instrument de cunoaștere. După frecvența pe care o are, ne dăm seama că fără ea greu am putea gîndi realitatea economică. Dar o limbă străină ce ne oferă? Ne dă o cheie extraordinară pentru o cultură întreagă. Cine cunoaște o limbă străină are acces la o nouă cultură, generală sau specială. Trebuie să avem grijă ca școala, prin cultura generală, să dea omului capacitatea de comunicare, capacitatea de utilizare optimă a limbajului.

M-am obișnuit să împart interlocutorii în două categorii distincte, ce pot fi recunoscute de la primele fraze. Pe unii îi definește stilul descriptiv. Tema lor arată ca o narațiune istorică ce respectă cronologia și faptele. Obiectul, intenția, ideea este enunțată într-un tîrziu, în concluzie, după o lungă perioadă de suspensie. Multe din datele lor nu își revelează sensul decît după ce s-a rostit ultima frază. Al doilea stil, cel logic, constă în enunțul precis al obiectului, urmat de enumerarea argumentelor tot în enunțuri scurte și, eventual, dacă mai e nevoie, de istoria narată a țesăturii de fapte. Stilul al doilea e mai economic. Îi găsesc și un alt merit: acordă un anumit credit capacității celui căruia i se adresează, de a înțelege repede și fără o pregătire epică.

În manualele noastre, ca și în cultură, ne dezbărăm greu de primul stil și trecem anevoie la al doilea. Este un lucru în a spune că un copac are rădăcină, trunchi și coroană. Definițiile descriptiv—morfologice m-au făcut întotdeauna să sufăr. Ori îmi spuneau ceea ce vedeam cu ochii mei, ori îmi descriau structuri fabuloase pe care nu aveam să le văd vreodată. În cunoașterea cu adevărat a copacului n-am pășit decît în momentul în care mi s-a dat definiția funcțională: participarea sa la marile cicluri ale naturii: al apei, oxigenului și bioxidului de carbon. Și atunci incomplet. Imaginea nu mi s-a conturat decît în momentul în care am aflat că un singur fag poate avea aproape un milion de frunze cu o suprafață de peste 1000 m^2 și cînd i-am văzut coroana echivalentă cu toate pînzele întinse ale unui yacht; că teiul din colțul străzii transpiră la începutul verii 200 litri de apă pe zi și că un stejar bătrîn consumă într-o vară 25 de vagoane de apă; cînd l-am putut apropia de cel mai apropiat concept care este o « pompă » ! Familiarizarea cu arborii face parte din formația generală a unui om, dar valoarea de folosire a conceptului poate fi amputată printr-o abordare descriptivă sau morfologică.

Dacă cultura generală este formată din concepte puternice, asociative, funcționale, operatoare, instrumentale, atunci îi înarmăm pe

oameni cu altă viziune asupra lumii, asupra societății.

Putem să ne imaginăm ce s-ar întîmpla dacă la bacalaureat, in loc de o temă lipsită de imaginație, — menită să pună in evidență mai mult buchiseala decit capacitatea omului de a gîndi autonom, — s-ar formula un subiect ca acesta: « Cum se face pîinea »? Ce rezultate ar fi? Acceptăm că un om este cult, dacă în fiecare zi mănîncă ceva, fără să știe din ce constă și cum se produce? În locul falsului conflict între cultură științifică și cultură literară, să ne gîndim ce valoare de utilizare trebuie să aibă conceptele, fie că sînt literare, fie că sînt de natură științifică. Nu este adevărat că știința nu produce o deschidere spre filozofie și spre univers. Unii cred că numai Hamlet, cînd l-a văzut pe gropar săpînd și a luat un craniu în mînă, a putut să mediteze adînc asupra universului și a existenței. Dar geologul care sapă toată ziua și vede straturi peste straturi, dă de urmele ființelor din cuaternar, credeți că nu se întreabă cum e făcută omenirea? Numai poetul cînd se uită la stele are dreptul la reflecție? Dar astronomul care îngheață în cupola vreunui observator astronomic nu meditează la univers? Dar telespectatorul care urmărește ascensiunea în lună nu poate și el medita asupra universului? Poarta spre cultură nu este numai literatura filozofică, ci și cea științifică. Gîndirea noastră este bazată pe o filozofie care are față de celelalte sisteme de gîndire avantaje foarte mari. Materialismul dialectic recunoaște concomitent două surse mari ale cunoașterii: teoria și practica. Dacă numai teoria ar fi sursă a gîndirii, atunci am aluneca cu toții pe o pantă filozofică iluzorie. Dar sursa practicii și a experienței ne face să prețuim foarte mult acțiunea și să căutăm aplicațiile operative, care duc la rezultate, care fac ceva. În cultura generală, cultura politică nu poate să lipsească. Ea face parte organică din cultura generală. Nu știi cum e făcută lumea sau cum merge dacă nu ai cunoștințe social-politice. Ești în situația de a privi un fenomen ca și cel care nu știe cum se face pîinea; te uiți la el, dar nu știi de ce este așa, de ce se întîmplă. Acesta este marele avantaj al omului înzestrat cu o cultură generală: să se poată uita la un lucru, să-i înțeleagă rostul și să-l asocieze cu absolut tot ce este în univers; să poată ajunge, privind un obiect oarecare, să privească în el tot universul. Un autor francez, Paul Lengrand, scria recent că « nu există cultură decît în măsura în care este trăită și experimentată în destinul individual al unui om, care-și duce existența, construiește o viață, reflectă universul în conștiința sa și participă la transformarea lui prin acțiune ».

Cultura generală nu este stratul de deasupra, ci este miezul dinlăuntru, miezul cunoștințelor de bază pentru orice profesie și pentru o viață demnă și productivă.

11.2.2. DESPRE CARTE [1]

Concurată în școală de mijloacele audiovizuale, substituită în orele de seară de către micul ecran, alungată de mobilierul funcțional al noilor apartamente de bloc, contestată de filozofii care reabilitează imaginea și proclamă ieșirea din galaxia Gutenberg, cartea a invocat ca martori, în vederea reabilitării, oameni de cultură și chiar a organizat manifestații populare.

Unii au apărat-o în așa fel încît i-au împovărat situația, încercînd să reînvie un stil floral al culturii care a apus de un secol. Dar în favoarea ei au pledat statisticile. Actele internaționale ale cărții demonstrează o relativă prosperitate. Producția de carte crește în lume, cărțile bune circulă cu viteză foarte mare și se traduc repede. Prețurile s-au ieftinit, formatele s-au modernizat, estetica a cîștigat, s-a demonstrat că educația omului nu se poate face fără carte, oricît de dezvoltată ar fi tehnica auxiliară, vizuală sau sonoră. Masele mari de oameni ce urmează a fi alfabetizați în omenire reclamă cărți și hîrtie scrisă. Iată un bilanț favorabil.

Cartea a putut să demonstreze că se modernizează mai repede decît alte instituții sociale și de cultură. Stilul a devenit mai concis și mai atrăgător în cazul tratatelor serioase.

[1] Mircea Malița, *Aurul cenușiu*, vol. 3, p. 145, Editura Dacia, 1973.

Capitolele celor mai de autoritate cărți de știință încep cu un motto poetic. Cărțile cele mai ușoare țin să dea informație actuală, să instruiască în materie de idei și fapte științifice. Frontierele între genuri sînt din ce în ce mai șterse și mîndria cea mai mare a autorilor este să nu poată fi clasificați într-un gen literar trecut în dicționar sau într-o disciplină constituită.

În momentul în care toată tehnica contemporană s-a coalizat împotriva ei, cartea și-a crescut intimitatea cu omul, strecurîndu-i-se în buzunar, oferindu-se pe parcursul zilei, deschizîndu-se în autobuz și în tramvai mai ușor decît revista sau ziarul. Ca martor la procesul ce i s-a intentat cărții a depus și o nouă ramură a științei, sociologia lecturii, care a invocat în favoarea cărții tabele statistice, rezultate de sondaje, colecții de opinii.

Mi se pare că în această dezbatere, frumoasă și folositoare pentru omenire, au rămas cîteva puncte în suspensie. Unul din ele privește chiar faptul lecturii și, prin urmare, șirul nesfîrșit de cititori. « Există o lectură rapidă? » se întreabă aceștia, într-un moment de mare accelerare a tuturor ritmurilor vieții. Nu se poate grăbi și viteza lecturii? A doua întrebare care se ridică din sală se referă la o « rețetă posibilă, optimală și igienică » a unei lecturi în zilele noastre. Mai sînt valabile sfaturile lui Emile Faguet din *Arta de a citi?* A treia întrebare frecventă, venită din partea cititorilor tineri și adulți, este: « Cum trebuie organizată munca intelectuală în jurul cărții; dacă mai trebuie formată o bibliotecă și, dacă da, în ce fel? » Lectura rapidă nu și-a găsit încă drept de cetate, fiind combătută de puriști. Cu toate acestea, o consider pe deplin îndreptățită. Așa cum lectura normală a dat naștere lecturii rapide, din ea s-a mai desprins o componentă, și anume lectura lentă.

Consider să sînt trei feluri de a citi. Metoda lentă sau aprofundată constă în a parcurge o carte avînd alături hîrtie, creion, dicționar și enciclopedie. Nici un cuvînt nu este lăsat fără clarificarea sensului. Tot ce este remarcabil se notează într-un caiet sau (de preferință) într-un fișier. Trimiterile bibliografice sînt considerate valoroase și devin sursă de referință viitoare. Propozițiile cheie sînt transcrise întocmai. Ritmul unei astfel de lecturi ar putea să fie de cinci pagini la oră.

Al doilea fel de a citi o carte este cel normal. Nu avem în jur cărți de referință, în mod obișnuit nu ne oprim pentru a descifra termeni sau trimiteri, ridicăm din cînd în cînd ochii de pe carte pentru a putea medita cîteva minute, lectura nu este incompatibilă cu muzica transmisă de un aparat de radio, colegii sau familia intră și ies din cameră fără să producă perturbări mari acestei lecturi senine și obișnuite. Ritmul: 25 pagini pe oră.

A treia metodă este lectura rapidă, care are multe rețete: parcurgerea paginii în diagonală, oprirea periodică la anumite pasagii și parcurgerea lor ceva mai atentă, străbaterea unei cărți într-o singură ședință compactă și altele. Esențial mi se pare faptul că lectura rapidă nu funcționează decît în domeniul cel mai familiar cititorului. Orice lectură rapidă presupune că o carte de același gen, înrudită, asemănătoare, a fost parcursă atent. Nicolae Iorga citea în librării cărți fără să le taie, aruncînd o privire prin paginile întredeschise. Lectura rapidă presupune o comparație mintală rapidă cu un text cunoscut. Dar atunci de ce mai este necesară? Ea se impune din cauza volumului mare de publicații cu care ne confruntăm. În lume apar anual peste 500 000 de titluri. În țara noastră, circa 7 000. Nici o ramură nu este apanajul unui singur autor. Zeci de nume sînt sonsiderate autorități în subiectul cel mai limitat. Lectura rapidă însemnează a da o raită prin vecini. Ritmul: 125 de pagini pe oră.

Ritmurile prevăzute spun, cu alte cuvinte, că o carte convențională de 200 de pagini se citește în maniera lentă în 40 de ore, în maniera normală se citește în 8 ore și în maniera rapidă într-o oră și jumătate.

Dacă aș fi profesor responsabil cu biblioteca liceului și aș da consultații elevilor în privința organizării lecturii lor, aș recomanda unui tînăr să citească, pentru fiecare carte în maniera aprofundată, 5 cărți în maniera normală și 25 în maniera rapidă. Ce ar da această formulă într-un an, pentru un lector obișnuit? O rețetă medie: pentru tinerii în perioada studiilor, începînd cu 14 ani, pentru adulții

cu profesiuni intelectuale, fie că lucrează în domeniul tehnic, medical, economic, învăţămînt sau altele, formula de mai sus ar putea să fie aplicată anual în felul următor: 5 cărţi fundamentale în lectură lentă, 25 în lectură normală şi 125 în lectură rapidă. Ca ore de lectură, acest program reprezintă de 3 ori cîte 200 de ore pe an, cu alte cuvinte mai puţin de 2 ore pe zi (v. tabelul). Nu este mult. Ceea ce cartea impune înainte de toate este disciplina lecturii, care se încheagă, ca toate deprinderile, devreme. De fapt, fiecare cititor îşi formează ritmul şi regimul propriu de lectură, aşa cum îşi formează mersul. Formula de mai sus n-are pretenţii de exclusivitate.

Absorbţia culturii are efect cumulativ. Rezultatul este impresionant pentru intervalul a 10 ani: înseamnează că în ritmul recomandat ajungem să parcurgem, într-o formă sau alta, 1 550 de titluri. Diferenţa de tratament de la o categorie de cărţi la alta este justificată. « Toate cărţile », spunea un gînditor, « se împart în două clase: cărţile orei şi cărţile eternităţii ». Trei sferturi din cărţile literare îşi pierd actualitatea în cursul unui an, dispar de pe afiş şi se uită. Lectura trebuie precedată de o selecţie riguroasă. Nu trebuie să consumăm aceeaşi energie intelectuală în faţa oricărui titlu. Diferenţa de tratament este un corolar al principiului selecţiei, al orientării într-o imensă masă de informaţie care curge în spre noi fără stavile.

Am încercat să răspund la două din întrebările puse. A treia chestiune este relativ simplă şi decurge din programul lecturii în epoca modernă. Păstrăm cu grijă cărţile din categoria întîi şi căutăm să intrăm în posesia lor. Nu păstrăm neapărat cărţile din categoria a doua decît într-o anumită parte. Nu trebuie să dăm atenţie celor din categoria a treia.

	Lectură lentă	Lectură normală	Lectură rapidă
Proporţia titlurilor	1	5	25
Program anual (titluri)	5	25	125
Pag./oră	5	25	125
Ore/titlu (200 p.)	40	8	1 1/2
Program anual (ore)	200	200	200

O bibliotecă trebuie constituită în jurul principiului de referinţă. Biblioteca personală pierde din importanţă în raport cu bibliotecile publice sau de specialitate. În biblioteca omului modern sînt mai multe dosare de extrase decît cărţi; pasagii interesante sau capitole întregi din cărţile de bază întîlnite pot fi xerografiate şi păstrate în asemenea dosare sau cutii. Aproape obligatorie devine în fiece nucleu bibliotecăresc dicţionarul limbii române, un dicţionar enciclopedic şi alte cărţi de referinţă, cum ar fi o istorie a lumii, eventual în date, o istorie a României, un atlas, cărţile de căpătîi ale formaţiei profesionale, cărţi fundamentale şi cît mai multe titluri din autorul preferat.

Unul din criteriile de coagulare a unei culturi personale este existenţa, identificarea şi cunoaşterea unui autor în modul cel mai complet cu putinţă. Nu este nimic grav ca o bibliotecă personală să fie unilaterală. Actul gratuit al colecţionării se stinge în favoarea utilului. În cartea sa *La révolution du livre*, publicată de UNESCO, Robert Escarpit scoate în relief tendinţa cărţii contemporane de a fi funcţională, de a susţine o activitate profesională şi un orizont social.

Cartea de poezie a devenit şi ea carte de referinţă. Poetul de căpătîi trebuie să stea undeva la îndemînă. Am fost bucuros să văd, într-o grupă de tineri, cum subiectul obişnuit al întrunirilor lor, audiţie de muzică uşoară, a cedat locul, în cîteva rînduri, lecturilor de poeme. A devenit foarte la modă să se citească versuri, pe melodia improvizată a unei chitare.

Cartea se acomodează la viaţa modernă, nedezlipindu-se de rolul său de companion credincios. Ea nu e asocială, cum a fost acuzată. Conţine dialoguri, conversaţii, relaţii umane. Prin ea stăm de vorbă cu oamenii de calitate din toate vremurile, cum zicea Descartes. Nu poate fi opusă experienţei, căci este ea însăşi experienţă condensată. Nu acceptă să fie contrară vieţii, cenuşie în raport cu verdele auriu al acesteia, odată ce este secţiune pătrunzătoare şi revelatoare a vieţii. Ea poate să rezerve cel puţin tot atîtea surprize cîte ascunde mersul evenimentelor reale, satisfăcînd curiozitatea imensă şi gustul ascuţit al noutăţii.

Nici un elogiu nu este mai presus de meritele cărţii, cu condiţia ca ea să fie bună.

11.2.3. BIBLIOTECA IDEALĂ

Căminul modern nu mai poate fi conceput astăzi fără o bibliotecă şi nu credem că mai există familii în ţara noastră în care să nu se găsească cărţi, dar între o cantitate oarecare de cărţi, fie ea şi respectabilă, şi o bibliotecă propriu-zisă este o mare diferenţă. Fiindcă nu putem vorbi de existenţa unei biblioteci mari sau mici în absenţa unui principiu de alcătuire, a unei ordini intelectuale, a unor preferinţe, a unor condiţii social-istorice. Cum formaţia profesională, gusturile, educaţia, timpul liber, vîrstele, gradul de cultură etc. sînt foarte diferite chiar într-o singură familie, cu atît mai mult ele se diversifică în cazul unei societăţi, făcînd şi mai anevoioasă găsirea acelor factori comuni, care trebuie să conducă la realizarea conceptului de bibliotecă ideală. O bibliotecă ideală, de fapt, nici nu există; există biblioteci ale idealurilor pe care ni le formulăm în privinţa formaţiei noastre spirituale. Cu toate acestea, nu rare au fost în decursul istoriei culturii încercările de a se alcătui în această intenţie o colecţie care să cuprindă tot ceea ce este absolut necesar pentru a întruni acele elemente indispensabile bazei culturii generale, pentru a selecţiona cele mai bune dintre cele mai bune cărţi. Încercările respective, dintre care unele şi la noi în ţară (« Biblioteca pentru toţi ») întîmpină dificultăţi fireşti în selecţionarea valorilor, în proporţionarea domeniilor cunoaşterii, în repartizarea lor geografică, istorică etc., căci pînă la urmă trebuie să se ajungă la un principiu unitar, la o perspectivă vizînd numai vîrfurile creaţiei minţii omeneşti din toate timpurile. Totodată, este mult prea evident pentru a mai încerca să dovedim, de pildă, că între o bibliotecă ideală alcătuită de Newton şi una alcătuită de Einstein, fiecare la epoca lor, există diferenţe considerabile. Dar, oamenii rezistă cu greu tentaţiei de a găsi o soluţie globală, unitară acestei nevoi reale de a alcătui o bibliotecă ideală. Printre ultimele încercări, în 1956, Raymond Queneau, preocupat de această idee, organizează o vastă anchetă printre intelectualii francezi şi străini şi publică răspunsurile într-o lucrare intitulată *Pour une bibliothèque idéale*. Răspunsurile sînt, evident, foarte diferite. Cu toate acestea, cîteva zeci de opere se regăsesc în aproape toate răspunsurile. Cartea respectivă nu-şi propune să ajungă la nici o concluzie diriguitoare, la nici o listă de autori şi opere cu care să se poată alcătui o bibliotecă ideală.

Încercarea de faţă, care vizează mai mult un scop practic decît atingerea absolutului sau excesiva discutare teoretică a problemei, care, de altfel, nici nu poate fi închisă vreodată, îşi propune să alcătuiască o listă « ideală » pentru o anumită epocă şi în anume condiţii date. Aceasta cu atît mai mult cu cît în privinţa lucrărilor străine, utilă este deocamdată numai recomandarea operelor traduse, la care poate avea acces oricine. Constituirea unei astfel de biblioteci personale, care în realitate nu poate fi decît a unei familii, urmează a fi realizată în timp, cercetînd apariţiile noi, dar şi reeditările, căci multe cărţi sînt epuizate. Mai înainte de a trece însă la însuşirea aproximativ cronologică, a titlurilor unei posibile biblioteci ideale, care poate fi, oricum parţial contestată, redusă sau sporită de fiecare dintre noi, mai important este să încercăm să desluşim cîteva principii de alcătuire. Biblioteca ideală nu poate fi altceva decît un nucleu necesar în jurul căruia se va forma o bibliotecă mai mare, dat fiindcă idealurile de cultură nu pot fi statice; ea ar urma să cuprindă importante documente de partid şi de stat — opera preşedintelui Nicolae Ceauşescu, *România pe drumul construirii societăţii socialiste multilateral dezvoltate* —, o istorie a României, lucrări de referinţă, dicţionare, enciclopedii, atlase, albume de artă, istorii ale artelor, ştiinţelor, literaturilor, bibliografii, biografii de oameni iluştri, sinteze asupra ştiinţelor moderne etc.; ea va fi guvernată de principiul universalităţii, adică va cuprinde literatură, filozofie, istorie, politică, ştiinţe, arte etc. din toate timpurile, de la toate popoarele, în concordanţă cu conceptul lărgit de cultură. Acesta rămîne în bună măsură un deziderat, întrucît, mai ales în cazul ştiinţelor, lucrări fundamentale pentru civilizaţia umană sînt accesibile doar

Scanned with OKEN Scanner

celor care au un grad înalt de specializare: cîți dintre noi pot citi, și mai ales înțelege, pe Einstein, Plank, Bohr, Cantor, Țițeica, Curie, Pasteur, Lobacevski, Babeș, Flemming, Vuia, Gauss, Copernic, Coandă etc.?; criteriul fundamental de alegere trebuie să fie valoarea, verificată prin durabilitate în timp; culturii românești după cum este firesc, i se va acorda, păstrîndu-se totuși proporțiile, o atenție mai mare căci această bibliotecă e făcută de noi și pentru noi; biblioteca ideală trebuie să fie alcătuită, s-ar putea spune, nu din lucrări citite, ci mai degrabă recitite. Ea va tinde să devină o coloană vertebrală din care să se ramifice prin extindere și completare o bibliotecă care să se apropie sau să meargă paralel cu propriul nostru ideal, aflat în mișcare progresivă; la această bibliotecă ideală urmează să se adauge lucrările din propria specialitate, cele care reprezintă o necesitate profesională. În acest moment al formării bibliotecii, ea începe să cuprindă preferințe de genuri literare, de domenii științifice, amprenta spirituală a familiei începe să se contureze mai pregnant. De acum încolo cărțile încep singure să cheme alte cărți, autorii se recomandă unii pe alții, spațiul devine neîncăpător. Revizuitea periodică, înlocuirea lucrărilor întîmplătoare sau cumpărate în pripă asigură spațiul necesar pentru cărțile viitoare. Desigur, nimeni nu poate avea pretenția să strîngă acasă toate cărțile de care are nevoie. Căminul nostru e făcut să asigure în mod armonios necesități multiple și nu e nici igienic și nici comod să-ți transformi casa într-o bibliotecă. Numeroasele biblioteci publice mari sau mici sînt chemate să răspundă nevoilor noastre crescînde de lectură, biblioteca familiei trebuind să fie o bibliotecă proporțională cu idealul echilibrat al unui cămin.

Sugestia de alcătuire a unei biblioteci ideale, pe care o facem în bibliografia ce urmează, va avea desigur limitele obiective dictate de existența cărților (e vorba, în primul rînd, de traduceri), dar și inevitabile limite subiective pe care le implică o selecție, oricît de mare ar fi efortul de obiectivare și oricîte consultări și confruntări anterioare ar fi fost făcute. Fiindcă, la urma urmelor, pluralitatea de idealuri personale trebuie să-și spună cuvîntul și riscurile unei atît de temerare întreprinderi trebuie acceptate deopotrivă, atît de cel care propune selecția cît și de cel care o acceptă. Orînduirea în suită relativ cronologică ni s-a părut cea mai potrivită fiindcă se va putea observa cum crește numărul de opere și de autori pe măsură ce ne apropiem de epoca noastră, cum se diversifică și sporește creația spirituală a omenirii. De asemenea, oricît de valoroase ar fi unele opere și unii autori aflați în viață, nu i-am inclus în această primă selecție fiindcă s-ar fi produs disproporții prea mari și n-am fi avut nici importantul factor al timpului la îndemînă pentru a verifica diferite durabilități, deși unele corective la acest principiu le vom face la sfîrșitul listei. În ordinea celor spuse, considerăm că dintr-o astfel de bibliotecă, preponderent umanistică, n-ar trebui să lipsească:

1. Poemul lui Ghilgameș
2. Homer: Iliada, Odiseea
3. Hesiod: Munci și zile
4. Lucrețiu: Poemul naturii
5. Vergiliu: Eneida, Ode, Epode
6. Ovidiu: Tristele și Ponticele
7. Esop: Fabule
8. Eschil: Teatru (Cei șapte contra Thebei, Prometeu înlănțuit)
9. Sofocle: Teatru (Oedip rege, Oedip la Colonnos, Antigona)
10. Euripide: Teatru (Bachantele, Alceste, Medeea)
11. Herodot: Istorii
12. Tucidide: Războiul peloponesiac
13. Xenofon: Anabasis
14. Polibiu: Istorii
15. Aristofan: Comedii (Norii, Broaștele, Adunarea femeilor)
16. Platon: Dialogurile
17. Aristotel: Organon, Poetica
18. Cicero: Filipice
19. Cezar: De Bello Gallico
20. Titus Livius: De la fundarea Romei
21. Tacit: Opere (Analele)
22. Suetoniu: 12 cezari
23. Horațiu: Satire și epistole
24. Petroniu: Satiricon
25. Apuleius, Lucius: Măgarul de aur
26. Iuvenal: Satire
27. Longos: Dafnis și Chloe

Scanned with OKEN Scanner

28. Kālidāsa: Sakuntala
29. Li Tai-Pe (Li Bo): Poezii
30. * * * Bhagavat-Gita
31. * * * Saga despre Njal
32. * * * Legenda Niebelungilor
33. * * * Cîntec despre oastea lui Igor
34. * * * Tristan și Isolda
35. * * * Cîntecul lui Roland
36. * * * Cîntecul Cidului
37. * * * Din lirica persană
38. * * * Miorița
39. Dante Alighieri: Divina Comedie
40. Petrarca, Francesco: Poezii
41. Chaucer, Geoffrey: Povestirile din Canterbury
42. * * * O mie și una de nopți
43. Villon, François: Balade
44. Erasm din Rotterdam: Elogiul nebuniei
45. Machiavelli, Niccolò: Principele
46. Castiglione Baldassarre: Curteanul
47. Morus, Thomas: Utopia
48. Campanella, Tommaso: Cetatea soarelui
49. Rabelais, François: Gargantua și Pantagruel
50. Cellini, Benvenuto: Viața lui Benvenuto Cellini scrisă de el însuși
51. Vasari, Georgio: Viețile arhitecților, pictorilor și sculptorilor
52. Camöes Luis Vaz de: Lusiadele
53. Montaigne, Michel: Eseuri
54. Cervantes, Saavedro Miguel de: Don Quijote de la Mancha
55. Lope de Vega: Teatru (Fata cu ulciorul, Cîinele grădinarului, Țărăncuța din Jetafe)
56. Shakespeare, William: Teatru (Hamlet, Romeo și Julieta, Visul unei nopți de vară, Machbeth, Regele Lear, Cum vă place), Sonete
57. Descartes: Discurs asupra metodei
58. Calderon de la Barca: Teatru (Doamna Spiriduș, Cu dragostea nu-i de glumit)
59. Corneille, Pierre: Teatru (Cidul)
60. Racine, Jean-Baptiste: Teatru (Fedra, Andromaca)
61. La Fontaine: Fabule
62. Cronicarii români (Grigore Ureche, Miron Costin, Ioan Neculce): Texte alese
63. Molière: Avarul, Tartuffe, Școala femeilor
64. Pascal, Blaise: Scrieri alese
65. Swift, Jonathan: Călătoriile lui Guliver
66. Milescu Nicolae: Jurnal de călătorie în China
67. Defōe Daniel: Robinson Crusoe
68. Cantemir D.: Opere alese (Istoria hieroglifă, Descrierea Moldovei)
69. Lesage, Alain René: Diavolul șchiop, Gill Blas
70. Voltaire, François-Marie Arouet: Opere alese (Candide sau optimistul)
71. Goldoni, Carlo: Teatru (Bădăranii)
72. Kant, Immanuel: Critica rațiunii pure
73. Rousseau, Jean-Jacques: Confesiuni, Contractul social
74. Andersen Hans Christian: Basme pentru copii (Mărunțica, Hainele cele noi ale împăratului)
75. Lessing, Gotthold Ephraim: Opere (în 2 volume)
76. Goethe, Johann Wolfgang: Teatru (Faust), Poezii
77. Schiller, Friedrich: Teatru (Hoții), Poezii
78. Krîlov, Ivan Andreevici: Fabule
79. Novalis: Imnuri închinate nopții
80. Hegel, Georg Wilhelm Friedrich: Știința logicii
81. Stendhal: Mănăstirea din Parma, Roșu și Negru
82. Byron, George Gordon: Poezii
83. Heine, Heinrich: Poezii
84. Leopardi, Giacomo: Poezii
85. Balzac, Honoré de: Moș Goriot, Eugénie Grandet, Verișoara Bette, Strălucirea și suferințele curtezanelor
86. Pușkin, Aleksandr Sergheevici: Evgheni Oneghin
87. Hugo Victor: Mizerabilii, Notre Dame de Paris
88. Dumas, Alexandre: Contele de Monte Cristo, Cei trei mușchetari
89. Feuerbach, Ludwig: Esența creștinismului
90. Darwin Charles: Originea speciilor
91. Gogol, Nikolai Vasilievici: Suflete moarte, Revizorul, Serile în cătunul de lîngă Dikanka
92. Thackeray, William Makeplace: Bîlciul deșertăciunilor
93. Dickens, Charles: Aventurile lui Oliver Twist, David Copperfield, Aventurile clubului Pickwick

94. Lermontov, Mihail Iurevici: Demonul, Un erou al timpului nostru
95. Kogălniceanu, Mihail: Scrieri alese
96. Bălcescu, Nicolae: Istoria Românilor sub Mihai Vodă Viteazul
97. Poe, Edgar Allan: Aventurile lui Gordon Pym, Prăbuşirea casei Usher, Poezii alese.
98. Verne, Jules: Căpitan la 15 ani, Copiii căpitanului Grant, De la pămînt la lună, 20 000 de leghe sub mări, Cinci săptămîni în balon
99. Grimm, fraţii: Povestiri
100. Burckhardt, Jacob: Civilizaţia Renaşterii în Italia
101. Marx, Karl: Opere alese
102. Turgheniev, Ivan Sergheevici: Prima iubire, Un cuib de nobili
103. Botev, Hristo: Poezii
104. Vasile Alecsandri: Teatru, Poezii
105. Whitman, Walt: Poezii
106. Engels, Friedrich: Opere alese
107. Baudelaire, Charles: Florile răului
108. Dostoievski, Fiodor Mihailovici: Crimă şi pedeapsă, Fraţii Karamazov, Idiotul
109. Flaubert, Gustav: Doamna Bovary, Salambô
110. Fabre, Jean Henri: Viaţa insectelor
111. Petöfi Sandor: Poezii alese
112. Madách Imre: Tragedia omului
113. Ostrovski, Aleksandr Nikolaevici: Teatru (Pădurea, Furtuna, Lupii şi oile)
114. Ibsen, Henrik: Teatru (Peer Gynt, Strigoii, Un duşman al poporului, Nora, Raţa sălbatică, Femeia mării)
115. Tolstoi, Lev Nikolaevici: Război şi pace, Învierea, Anna Karenina
116. Cernîşevski, Nicolai Gavrilovici: Ce-i de făcut?
117. Ispirescu, Petre: Basme
118. De Coster, Charles: Eulenspiegel
119. Odobescu, Alexandru: Pseudocynegeticos
120. Twain, Mark: Aventurile lui Tom Sawyer, Aventurile lui Huckleberry Finn, Un yankeu la curtea regelui Arthur
121. Creangă, Ion: Amintiri din copilărie, Povestiri
122. Hasdeu, Bogdan Petriceicu: Pagini alese
123. Zola, Emil: Izbînda familiei Rougon Macquart, Germinal
124. Mallarmé, Stephane: Poezii
125. Rimbaud, Jean Nicolas Arthur: Poezii
126. Maiorescu, Titu: Critice
127. France, Anatole: Hanul «La regina Pédauque», Crinul roşu
128. Xenopol, Alexandru D.: Scrieri alese
129. Sienkiewicz Henryk: Quo vadis, Cavalerii teutoni
130. Slavici, Ioan: Mara, Nuvele
131. Hernandez, José: Martin Fierro
132. Eminescu, Mihai: Poezii
133. Caragiale, Ion Luca: Teatru (O scrisoare pierdută, O noapte furtunoasă)
134. Andrič, Ivo: Podul de pe Drina
135. Wilde, Oscar: Portretul lui Dorian Gray
136. Macedonski, Alexandru: Poezii
137. Shaw, George Bernard: Teatru (Cezar şi Cleopatra, Pygmalion, Ucenicul diavolului)
138. Conrad, Joseph: Taifun, Lordul Jim
139. Dobrogeanu-Gherea, Constantin: Critice
140. Lagerlöf, Selma: Gösta Berling
141. Bergson, Henri: Rîsul
142. Delavrancea, Barbu Şt.: Teatru
143. Hamsun, Knut: Foamea, Pan, Victoria
144. Caragiale, Matei: Craii de Curtea Veche
145. Cehov, Anton Pavlovici: Teatru (Unchiul Vania, Pescăruşul, Trei surori, Livada cu vişini)
146. Nansen, Fridtjof: Prin noapte şi ceaţă
147. Tagore, Rabindranath: Poezii
148. Unamuno, Miguel de: Trei nuvele exemplare
149. Nusic, Branislav: Comedii
150. Croce, Benedetto: Estetica
151. Rolland, Romain: Colas Breugnon, Jean-Christophe, Inimă vrăjită
152. Dario, Rubén: Versuri alese
153. Kipling, Rudyard: Cărţile junglei
154. Galsworthy, John: Forsyte Saga
155. Pirandello, Luigi: Teatru (Şase personaje în căutarea unui autor, Liola, Henric al IV-lea)
156. Reymont, Wladislaw Stanislaw: Ţăranii
157. Gorki, Maxim: Mama, Teatru, Viaţa lui Klim Sanghin
158. Gide, André: Pivniţele Vaticanului, Fructele pămîntului, Şcoala femeilor

159. Lenin, Vladimir Ilici: Opere alese
160. Iorga, Nicolae: Scrieri istorice, Studii literare, Istoria armatei române, Istoria lui Ştefan cel Mare
161. Proust, Marcel: În căutarea timpului pierdut
162. Valery, Paul: Poezii
163. Russel, Bertrand: Autobiografie
164. Huizinga, Johan: Amurgul Evului mediu
165. R. Frost: Poezii
166. Rilke, Rainer Maria: Poezii
167. Machado, de Assis: Poezii şi poeme
168. London, Jack: Martin Eden, Colţ alb
169. Ady Endre: Poezii
170. Densusianu, Ovidiu: Istoria limbii române
171. Titulescu, Nicolae: Discursuri
172. Arghezi, Tudor: Poezii
173. Apollinaire, Guillaume de: Poezii
174. Sadoveanu, Mihai: Fraţii Jderi, Baltagul, Zodia cancerului —
175. Lovinescu, Eugen: Scrieri
176. Lu-Sin: Zidul de bronz
177. Papini, Giovanni: Un om sfîrşit
178. Bacovia, George: Poezii
179. Focillon, Henri: Viaţa formelor
180. Martin Du Gard, Roger: Familia Thibaud
181. Pârvan, Vasile: Dacia
182. Joyce James: Oameni din Dublin
183. Hašek, Jaroslav: Peripeţiile bravului soldat Švejk în războiul mondial
184. Kafka, Franz: Procesul, Castelul
185. Istrati, Panait: Chira Chiralina, Ciulinii Bărăganului
186. Romulo Gallegos: Doña Barbara
187. Rebreanu, Liviu: Ion, Răscoala, Pădurea spînzuraţilor —
188. Goga, Octavian: Poezii—
189. Voiculescu, Vasile: Poezii, Povestiri
190. Fournier Alain: Cărarea pierdută
191. Saint-John Perse: Poezii
192. O'Neill, Eugen: Teatru (Din jale se întrupează Electra, Patima de sub ulmi)
193. Ungaretti, Giacomo: Poezii
194. Čapek, Karel: Război cu salamandrele, Krakatit
195. Gramsci, Antonio: Scrisori din închisoare
196. Petrescu, Camil: Ultima noapte de dragoste, întîia noapte de război, Patul lui Procust; Teatru
197. Remarque, Erich Maria: Pe frontul de vest nimic nou
198. Huxley, Aldous Leonard: Punct şi contrapunct, Surisul Giocondei
199. Maiakovski, Vladimir: Poeme
200. Esenin, Serghei: Poezii
201. Gusti, Dimitrie: Pagini alese
202. Barbu, Ion: Poezii
203. Blaga, Lucian: Poezii, Trilogia culturii
204. Tomasi di Lampedusa, Giuseppe: Ghepardul
205. Faulkner, William: Cătunul, Oraşul, Casa cu coloane
206. Vianu, Tudor: Arta prozatorilor români, Estetica
207. Brecht, Bertholt: Opera de trei parale, Mutter Courage
208. Hemingway, Ernst: Bătrînul şi marea, Pentru cine bat clopotele, Adio arme —
209. Lorca Federico Garcia: Poezii. Teatru
210. Călinescu, George: Istoria literaturii române, Enigma Otiliei, Bietul Ioanide, Impresii asupra literaturii spaniole, Viaţa lui M. Eminescu
211. Exupery, Antoine de Saint: Micuţul prinţ, Zbor de noapte
212. Camus, Albert: Străinul, Ciuma, Teatru (Caligula)

După parcurgerea acestei liste a marilor dispăruţi, dar mereu prezenţi în memoria culturală a omenirii simţim de îndată absenţa unor nume contemporane al căror prestigiu le-ar îndreptăţi locul într-o bibliotecă ideală. De fapt, aceşti autori se şi află în bibliotecile noastre: Soholov, Kazantzakis, Saroyan, Krleja, Sartre, Mirivilis, Malraux, Neruda, Stancu, Aragon, Preda, Guillen, Beniuc, Asturias, Ionescu, Barbu, Capote, Eliade, Cocteau, Bogza, Moravia, Jebeleanu, Stone etc., la care se pot adăuga alţii pe care noi înşine, după părerile noastre, îi considerăm ideali pentru timpul nostru liber pe care ne străduim să-l ocupăm cu lucruri utile şi frumoase, dar mai ales cu cititul după cum spune şi graiul dulce al cronicarului: ... Că nu iaste alta mai plăcută şi mai de folos în toată viaţa omului zăbavă decît cetitu cărţilor ...

11.2.4. CUM SĂ ÎNŢELEGEM MUZICA

Muzica este o componentă a existenţei cotidiene; de aceea, avem adesea impresia că ne este familiară, fără a ne da seama de măsura în care o înţelegem în ce are mai particular şi esenţial. Această impresie se sprijină pe un fapt în aparenţă secundar: acţiunea muzicii asupra noastră nu este totală, muzica nu ne captează în întregime decît dacă o ascultăm într-adins, nu dacă lăsăm să curgă şuvoiul sonor pe lîngă înţelegerea noastră, ca un simplu fond al unei alte activităţi. Procedînd astfel, negăm nu numai autonomia muzicii ca artă ci însuşi dreptul ei la existenţă. Veacurile de practică muzicală nu au fost însă zadarnice; s-au acumulat comori inestimabile, s-au creat şi desăvîrşit forme dintre cele mai deosebite, simţirea oamenilor din vremuri mai vechi sau mai noi o cunoaştem acum numai din arta lor, din felul cum vedeau şi interpretau realitatea.

Creatorul de muzică are la dispoziţie o infinitate de sunete; de aici el îşi alege materialul sonor nu la întîmplare, ci conform unei nevoi interioare, în funcţie de sensibilitatea lui, potrivit cu intenţiile de a exprima şi de a se exprima, după forma în care vrea să închege expresia şi după gradul de îndemînare în realizarea acestei forme. Alcătuirea unei compoziţii muzicale ia autorului un timp şi o energie imensă, şi scopul său unic este — sau trebuie să fie — acela de a comunica cu semenii, de a le împărtăşi un fel de a gîndi. Acest act al creaţiei este de dăruire sinceră (« muzica este arta în care se oglindeşte, fără putinţă de prefăcătorie, sufletul popoarelor » — spunea marele nostru Enescu), total necondiţionată. Este o dăruire pe care se cade, ca ascultători, s-o apreciem; ea trebuie să trezească în noi nu numai ecourile sperate de autori, ci şi respect pentru cel care ne împărtăşeşte ceva din simţirea şi gîndirea lui. Iată de ce muzica se cade a fi nu *auzită*, ci *ascultată*. Acest apel la atitudinea *activă* a « consumatorului » de muzică este necesar; numai prin efortul nostru ni se dezvăluie sensurile adînci, uneori ascunse, ale compoziţiei şi numai atunci bucuria de a descoperi marea muzică a compozitorului ca şi marea muzică din noi — cea care ne face să vibrăm la unison cu universul — va fi deplină.

Pentru a ne apropia de muzică, pentru a ne-o apropia, este necesară audierea atentă, repetată — dar mai ales atentă, *activă* — a marilor capodopere; ele ne vor dezvălui lumea lor mirifică mult mai bine decît cel mai pertinent şi plastic comentariu, ne vor convinge, ne vor captiva; ele vor deveni atunci puntea dintre noi şi semeni, îndemnul la umanitate, înţelegere şi pace. E însuşi rostul lor, al muzicii însăşi. Nu vom nega însă şi necesitatea unor cunoştinţe estetice, istorice şi tehnice, cu ajutorul cărora drumul spre esenţa muzicii, spre expresia ei intrinsecă, va fi mai scurt şi mai neted. Consideraţiile ce urmează încearcă să răspundă tocmai unui astfel de deziderat.

Spre desosebire de alte arte, muzica nu are ca obiect realitatea concretă, imediată (nici celelalte nu au o ca atare, ci interpretată, tipicizată, esenţializată). În muzică nu vom afla decît reflexul realităţii, prin anumite stări de spirit pe care ni le creează. Realitatea sonoră este alcătuită din zgomote, cînt de păsări, fîşiit de vînt, susur de ape. Alcătuiesc acestea, oricît de plăcute urechii şi oricît de evocatoare ar fi — oricît de « muzicale » — însăşi muzica? Nu, pentru că aceasta presupune o organizare, o ordine, o expresie urmărită şi definită de existenţa unei ştiinţe de a compune şi de a exprima muzical un sentiment, o idee. Alegerea materialului sonor nu se face din sunetul brut existent ci din sunetele care au anumite calităţi, produse ca atare în vederea folosirii lor în muzică; în natură, în afara vocii umane, nu aflăm sunetul viorii, al trombonului etc. Deci voinţa de expresie muzicală a omului operează o selecţie şi chiar o creaţie în domeniul cîmpului sonor şi abia apoi o ordonare a elementelor care compun acest cîmp. Iată de ce muzica, spre deosebire de celelalte arte, apare ca cea mai abstractă, fără puncte de referinţa cu viaţa înconjurătoare (poezia filozofică, şi ea abstractă, operează totuşi cu noţiuni); asociaţiile pe care unii le fac cu privire la cutare sau cutare pasaj dintr-o piesă simfonică sînt întîmplătoare şi nu constituie decît o modalitate primară de înţelegere a muzicii, rolul ei fiind nu de a descrie ci de a sugera. Muzica este deci asemenea unei curbe care înregistrează dinamica sentimentelor,

nu cauza lor; ea ne arată rezultatul unui proces şi nu desfăşurarea lui. Iată de ce Beethoven spunea, referindu-se la cea de a VI-a simfonie a sa, « Pastorala », mai mult expresie a sentimentelor trezite de natură decît descriere (« mai mult expresie a senzaţiei decît pictură »). Iată deci cum chiar muzica în care există o intenţie programatică (adică de înfăţişare a unei acţiuni sau a unor obiecte, făpturi, persoane etc.) nu reprezintă o simplă imitaţie sonoră a naturii, ci o *viziune* sonoră, o *interpretare* a ei. Procesul acesta de interpretare specifică, de transpunere în limbaj muzical a unor sentimente constituie în fapt o muncă îndelungată, tenace şi rezultatul său este compoziţia. Ea şi-a format, de-a lungul veacurilor, legile şi formele ei, legi şi forme în continuă transformare. Înţelegerea unei compoziţii muzicale oferă ascultătorului satisfacţii de ordin estetic şi cognitiv; el are revelaţia unui mod subtil de a privi lumea, a capacităţii sale de a cuprinde într-un univers de sensibilitate pe care şi-l lărgeşte şi bucuria sa este dublată de actul intelectual al comunicării cu aproapele său, compozitorul. Nu degeaba Beethoven definea muzica drept o revelaţie mai înaltă decît filozofia.

Se pare însă că între compozitor şi ascultător se ridică bariere care sperie pe necunoscător, presupunîndu-se muzica — îndeosebi cea impropriu şi arbitrar denumită « grea » — un „ce" ermetic şi inaccesibil. Se pierde din vedere că înţelegerea artei — oricare ar fi ea — presupune un efort constant de apropiere şi de pătrundere în « tainele » sale, o familiarizare cu modalităţile sale de expresie. În cazul muzicii, greutatea de a stabili corespondenţa sau identitatea dintre realitate şi compoziţie complică problema; dezbaterea teoretică pertinentă ca şi orice activitate de popularizare este cu atît mai necesară. Să nu pierdem din vedere însă că nici o conferinţă, nici un articol sau nici un tratat, oricît de documentate şi oricît de bine elaborate ar fi, nu vor putea contribui la lărgirea capacităţii de receptare a muzicii dacă acţiunea de a asculta muzică va fi lăsată pe plan secundar. Muzica se adresează inimii şi minţii noastre pe căile sale proprii, este o artă autonomă şi cunoaşterea celorlalte arte, ca şi a chestiunilor teoretice, poate cel mult înlesni, crea disponibilităţi de percepere a ei, nicidecum nu o poate înlocui. Totuşi, atunci cînd nu desprindem dintr-odată ordinea interioară, sensul uman al unei muzici, o carte bună ne poate fi de folos; la fel cum, din lectura unei cărţi despre muzică, spiritul nostru cercetător va fi mult mai treaz în descoperirea universului unei compoziţii pe lîngă care am fi trecut, altminteri, poate cu indiferenţă.

Raportul muzică-ascultător dăinuie de la începuturile muzicii; totuşi, se pare că în epoca modernă problema accesibilităţii se pune cu mai multă acuitate, datorită complexităţii la care arta sunetelor a ajuns, muzica modernă fiind presupusă mai ermetică. Discuţia este normal să fie purtată şi cîteva aspecte ale ei sînt limpezi pentru toată lumea. Muzica este, în fapt, interpretarea sensibilă a unei realităţi sau concepţii şi comunicarea ei ca atare. Intenţia de comunicare este uneori contestată unor compozitori şi pe nedrept, pentru că nu există creator care să nu aibă în vedere un public — prezent sau viitor, de iniţiaţi sau de « profani ». Termenii comunicării trebuie să fie cunoscuţi de ambele părţi sau, cum s-ar spune, atît creatorul cît şi consumatorul de artă trebuie să fie cunoscuţi de ambele părţi sau, cum s-ar spune, atît creatorul cît şi consumatorul de artă trebuie să vorbească aceeaşi limbă, în caz contrar, oricît de reuşită, opera nu-şi atinge ţelul. Muzica modernă nu este mai greu accesibilă — în principiu — decît cea clasică. Din moment ce operează cu aceleaşi mijloace — sunet muzical, structuri logice —, ea poate fi percepută şi înţeleasă în aceeaşi măsură. Ea găseşte rezonanţe în sensibilitatea şi concepţia ascultătorului, care, neîndoielnic, nu poate trăi în afara epocii sale. Trebuie precizat totodată că sensibilitatea modernă nu este închisă pentru ceea ce perioadele anterioare au acumulat în tezaurul cultural şi că cei care, în diverse discuţii, neagă acest lucru, privesc problema unilateral — opacitatea la modern ca şi atitudinea iconoclastă fiind ipostaze extreme şi extremiste.

O privire în istoria muzicii dezvăluie un cîmp stilistic extrem de variat, cu diferenţe fundamentale de a gîndi muzical. Respectivele lucrări pot fi înţelese în funcţie de educaţia

Scanned with OKEN Scanner

noastră, de obişnuinţa de a asculta muzică cu spiritul mobilizat şi nu pasiv. Neavînd puncte de sprijin în realitatea imediată (mediul sonor al existenţei este alcătuit din sunete brute, neprelucrate, neordonate după criterii şi legi estetice), muzica nu poate fi percepută contemplativ ci activ; altminteri sunetele rămîn simple fenomene fizice, iar legătura lor interioară, structura muzicală, sensul expresiv ne scapă. Comunicarea ideii muzicale este posibilă atunci cînd factorul emiţător şi cel receptiv sînt «acordaţi» prin elemente comune. Aceste elemente ale limbajului muzical pot fi de forme infinite — de la bătălie din palme pînă la formele complexe ale muzicii profesionale. Atitudinea afectivă a receptorului (emiţătorul prin însuşi actul producerii muzicii se consumă nu numai activ ci şi afectiv) este, împreună cu cunoaşterea «codului», fundamentală. Dacă opera de artă — în speţă un concert, o simfonie, o sonată — este unică, publicul este format dintr-o mulţime de individualităţi, cu grade diferite de pregătire, deci cu o atitudine diferită faţă de compoziţia respectivă. Faptul că nu înţelegem uneori o muzică nu ne poate îndreptăţi să-i negăm gradul de realizare sau valoare. Să ne străduim a pătrunde lumea sa şi chiar dacă nu vom găsi întru totul ceea ce aşteptăm, să nu dăm vina, neapărat, pe compozitor; revenind, vom găsi, cel mai adesea, prilejuri sporite de reale satisfacţii, orizontul nostru lărgindu-se, prin ascultarea continuă şi atentă, pînă la a cuprinde expresia dată de compozitor operei sale.

Între creator şi public legătura se stabileşte de obicei, direct: într-o expoziţie privitorul vede tabloul întocmai cum l-a conceput pictorul, cititorul are o carte aşa cum a scris-o autorul (tiparul este un intermediar neutru); în muzică însă actul interpretativ este inevitabil, între creator şi ascultător apărînd un interpus care, în vremurile moderne, rareori este compozitorul însuşi. Interpretul are un rol fundamental în transmiterea mesajului compozitorului. Mai mult, fără el, compoziţia nu-şi trăieşte adevărata sa viaţă, nu există decît virusul pe hîrtie cu portative, din privirea căreia prea puţini îşi pot da seama de aspectul sonor al notelor. La început, compozitorul şi interpretul au fost una şi aceeaşi persoană. Odată cu evoluţia muzicii, cu apariţia lucrărilor care presupun mari ansambluri, cu creşterea complexităţii vieţii muzicale, cu intensificarea circulaţiei compoziţiilor şi a mijloacelor de difuzare, odată cu adîncirea — ca în orice domeniu al activităţii umane — a specializării, interpretul a căpătat fiinţă artistică de sine stătătoare. Mai mult, el a depăşit stadiul de simplu transmiţător al unui mesaj artistic, intervenind conform cu structura, sensibilitatea, capacitatea şi personalitatea sa, în fibrele intime ale acestui mesaj. Poziţia interpretului de azi poate fi deci variabilă. El poate fi fidel spiritului operei şi o transmite ca atare, fidelitatea fiind rodul identificării cu voinţa expresivă a compozitorului şi subordonarea personalităţii artistice proprii aceleia a compozitorului. Dar chiar şi atunci, trăsăturile personalităţii interpretului sînt vizibile, fără însă a le domina pe cele ale autorului, aşa cum se reliefează în opera cîntată. Interpretul poate avea o viziune personală asupra unei compoziţii, viziune care nu contravine însă spiritului ei. În acest caz, se relevă nu numai viziunea autorului ci şi cea a interpretului, care devine o călăuză avizată în lumea necunoscută a muzicii, interpretul fiind asemenea pictorului care zugrăveşte lumea nu aşa cum este ci aşa cum o vede; este cazul, mult — şi totuşi insuficient — dezbătut, al «interpretului creator». O altă ipostază este aceea a interpretului care, indiferent din ce motive, nu este de acord cu o lucrare muzicală şi este o datorie morală a sa să n-o includă în repertoriu, pentru că sinceritatea cu care abordezi şi te identifici cu o creaţie este o condiţie «sine qua non» a actului artistic. În fine, se poate întîmpla ca un interpret să nu înţeleagă esenţa muzicii şi, prin însuşi acest fapt, să o falsifice atunci cînd o cîntă, ceea ce creează o confuzie, taie comunicarea între compozitor şi public, fără ca vreunul din cei doi termeni să fie vinovat.

Dar nu numai interpretul este mediator al mesajului muzical în epoca noastră. Radioul, banda de magnetofon, discul, televiziunea, adică o întreagă categorie de mijloace tehnice, intervin, uşurînd circulaţia muzicii dar, pe undeva, răpindu-i din farmecul contactului direct, care înseamnă comuniune şi intimitate spirituală, «convorbire» umană. Să nu ne temem însă

de zona pur informațională în care a intrat muzica înregistrată, pentru că esența sa nu este nici măcar alterată, nicidecum trădată, iar cîștigul este cu mult mai mare decît neajunsul. Datorită mijloacelor moderne electroacustice, muzica pătrunde în cel mai îndepărtat loc, este la îndemîna oricui și oricînd.

Elementele fundamentale, morfologice și istorice. Limbajul muzical — acest « cod » prin care oamenii comunică idei « muzicale » — are, oricît de complicat pare, elementele sale fundamentale, reduse la număr și care intră în componența tuturor compozițiilor, indiferent de factură, gen, dimensiuni. Mai întîi, sunetul muzical. Nu orice sunet este apt pentru a fi folosit de către compozitor, ci doar acela care are caracteristice durata, înălțimea, intensitatea și timbrul, calități care îl definesc și îl deosebesc de zgomot. Cel din urmă este totuși prezent în muzică — și încă nu din vremea noastră —, ci din vechime. Toate instrumentele de percuție neacordate produc zgomote. Ordonarea elementelor de durată formează ritmul, indispensabil muzicii, pentru că numai datorită lui înregistrăm curgerea, în timp, a discursului muzical. Durata și înălțimea disting sunete de același timbru și de aceeași intensitate, ele constituind elementele melodiei. Melodia este fundamentul muzicii însăși și apare, de la o vreme, ca cel mai controversat sector al artei muzicale. Dar melodia nu este numai ceea ce poate fi intonat cu ușurință, ci orice construcție (succesiune) sonoră care apare ca o entitate expresivă. Cine nu cunoaște celebra *Simfonie a V-a* « a Destinului », de Beethoven? Prima temă este alcătuită din repetarea sunetelor care, după cum se comentează îndeobște, reprezintă bătaia destinului la ușă. Alteori (și tot la Beethoven), una dintre temele importante ale edificiului muzical apare sub forma unor succesiuni de acorduri. Evoluția melodiei după postromantici este de natură să deruteze nu numai pe amatori ci și pe unii profesioniști; ascultarea atentă, repetată și, mai ales, fără prejudecăți a acesteia dezvăluie însă existența unei melodii — nu în sensul contabilității, desigur — cu funcții expresive și arhitectonice precise (să nu uităm că și Wagner a fost — și, culmea, mai este — acuzat de lipsă de melodie).

La începuturile sale, muzica a fost monodică — adică se prezenta sub forma unei melodii cîntate la o singură voce. Instrumentele care contribuiau la actul interpretativ cîntau la unison cu vocea; abia mai tîrziu a început o diferențiere a rolurilor fiecăruia. S-a născut astfel polifonia (execuția pe mai multe voci, fiecare avînd melodia — și, uneori, și textul — proprie, construită după legile științei denumită contrapunct). Polifonia ajunge la apogeu în epoca Renașterii și unul dintre marii săi reprezentanți este Johann Sebastian Bach, a cărui creație înseamnă, în esență, sinteza întregii muzici pînă în veacul al XVIII-lea; totodată, Bach deschide drumul viitor, stabilind relații tonale proprii armoniei — un alt element fundamental al muzicii, care, vreme de două secole, a determinat o mare înflorire a muzicii clasice și romantice. Armonia se bazează pe anumite relații, exprimate acordic, pe care le au sunetele în cadrul gamei; înlănțuirea acestor acorduri se face conform regulilor științei denumită armonia, care exprimă pe deplin relațiile tonalității.

Timbrul deosebește un sunet de altul determinînd proveniența: voce (de soprană, bas ș.a.), instrument (vioară, oboi, pian, trompetă etc.). Întrebuințarea tot mai frecventă a instrumentelor și crearea muzicii instrumentale independente a condus la conturarea și dezvoltarea unei noi ramuri muzicale: orchestrația, care constă în arta de a încredința fiecărui instrument, conform întinderii (posibilitatea de a emite un număr anumit de sunete din scara muzicală generală) și timbrului său, o anumită funcție melodică, armonică, polifonică și în știința de a combina timbrurile instrumentale. Instrumentele sînt astăzi destul de diverse și se împart în cîteva categorii: de coarde (cu arcuș — vioara, viola, violoncelul, contrabasul; ciupite — harpa, ghitara, mandolina, clavecinul; lovite — pianul), de suflat din lemn (flautul — fără ancie; oboiul, fagotul — cu ancie dublă; clarinetul — cu ancie simplă), de suflat din alamă (cornul, trompeta, trombonul, tuba), de percuție (cu sunet determinat — timpan, celestă, glockenspiel, vibrafon ș.a.; cu sunet nedeterminat — tobe, gong, trianglu, bici etc.). Mai nou, au apărut instrumente electronice, care pot produce sunetele asemănătoare ori-

cărui instrument aşa cum vechea orgă — regina instrumentelor — produce sunete care imită aproape întreaga orchestră.

Un element esenţial al muzicii este forma. Termenul are două accepţiuni: una care ţine de estetică şi o alta care este de domeniul arhitectonicii muzicale. Prima accepţiune este cunoscută prin relaţia dialectică cu conţinutul. Datorită specificului muzicii, conţinutul muzical este extrem de greu de definit şi încercările de pînă acum nu au întrunit unanimitatea opiniilor. După cum în literatură conţinutul nu se poate confunda cu acţiunea, cu subiectul operei, nici în muzică nu se poate stabili o identitate absolută a conţinutului cu tema (chiar în genul operei, care are o desfăşurare scenică anume), tema fiind doar un aspect al conţinutului. Se poate considera că sentimentele pe care o muzică le degajă, « ethosul » ei — strîns legate, determinate şi determinînd, la rîndul lor, forma — ar putea fi conţinutul însuşi. Dar nici totalitatea sunetelor care alcătuiesc o compoziţie nu formează pur şi simplu forma, fiind esenţială relaţia dintre ele, legătura lăuntrică, interdeterminarea —, ceea ce ne împinge de asemenea către termenul celălalt al perechii dialectice, către conţinut.

Accepţiunea formei ca aspect constructiv este mai lesne de perceput, de analizat. Ordonarea sunetelor muzicale în anumite tipare, fiecare cu regulile sale, este extrem de variată şi dă naştere la diferite genuri. Stăpînirea formei se face de către compozitor prin studiu asiduu, prin frecventarea marilor modele. Atunci cînd elaborează o muzică, autorul ţine seama de toate elementele fundamentale ale artei sale, dificultatea constînd tocmai în a le grupa şi echilibra astfel încît să poată reda cît mai bine intenţiile sale expresive.

În evoluţia artei muzicale s-au cristalizat anumite tipare, scheme şi principii de alcătuire a unor piese vocale şi instrumentale, care au dăinuit şi dăinuie după capacitatea lor de a reflecta sensibilitatea unei epoci, de a trezi în auditor ecoul scontat. Noţiunea de gen se referă la trăsăturile de formă (în sensul construcţiei), stil, tehnică de elaborare, mijloace de execuţie; cea de formă se defineşte prin structura unei lucrări muzicale, adică prin corelaţia dintre diferitele părţi şi secţiuni, prin particularităţi de melodie, ritm, dezvoltare motivică, planuri tonale etc.

Muzica vocală cunoaşte mai multe genuri. Dintre ele, cel mai cunoscut este liedul, a cărui înflorire are loc în veacul trecut, în creaţia romanticilor germani. Liedul este prin excelenţă liric, dar poate fi şi dramatic, în funcţie de expresia poetică ce-l inspiră. Dintre marii creatori de lied trebuie reţinute numele lui Schubert, Schumann, iar de la noi cele ale lui G. Dima, M. Jora.

Piesele corale fac şi ele parte, evident, din genul muzicii vocale. Înflorirea acestui gen în literatura universală a atins apogeul în veacul de aur al polifoniei, în creaţia unui Lasso, Palestrina, Gesualdo; a fost epoca madrigalului, a motetului, a canzonei, a căror formă calchiază pe cea a versurilor. La Bach, forma vocală de predilecţie a fost coralul, de obicei pe texte din biblia lutherană. În România, muzica corală are o frumoasă şi prestigioasă tradiţie, reprezentată prin activitatea unor formaţii (« Carmen », « Cîntarea României », corul Mitropolitan din Iaşi, diverse ansambluri din Banat şi Ardeal) şi a unor compozitori — D. G. Kiriac, G. Musicescu, I. Vidu, G. Cucu, I. Chirescu ş.a.

Genul muzicii vocal-intrumentale întruneşte cantata (cu un conţinut preponderent liric), oratoriul (de regulă dramatic), opera. Cea din urmă, născută la hotarul dintre veacurile XVI şi XVII a căpătat o mare înflorire şi răspîndire pînă în zilele noastre; compozitorii care o ilustrează — cîţiva, desigur — sînt Monteverdi, Gluck, Verdi, Wagner, Musorgski, Berg. Opera românească din perioada interbelică are trei capodopere: Oedip de George Enescu, Năpasta de Sabin Drăgoi şi O noapte furtunoasă de Paul Constantinescu.

Iată deci că genurile muzicale pot fi divizate şi după modul în care reprezintă un domeniu al realităţii: genul liric, epic, dramatic.

Muzica instrumentală, extrem de diversă, are cîteva genuri fundamentale: suite, sonata, simfonia, concertul ş.a. Suita înseamnă înlănţuirea mai multor piese cu caracter şi mişcare diferite, şi poate fi scrisă pentru un instrument solo sau pentru orchestră. Numărul pieselor suite este variabil — de la 4 la 8, cu excepţii,

bineînțeles; succesiunea lor, bazată pe contrast de mișcare, se va păstra și în genurile cărora le va da naștere. Suitele de Bach rămîn ca modele nepieritoare (engleze, franceze, pentru clavecin, vioară, violoncel).

În componența suitei intră diverse dansuri, ca alemanda, menuetul, giga, curanta, sarabanda, a căror formă, prin evoluție, va trece în cele ale epocilor următoare (de pildă menuetul, care va fi parte indispensabilă a simfoniilor lui Haydn).

Există suite moderne, în care părțile sînt intitulate cu termenul de mișcare respectiv (allegro, adagio etc.); de asemenea, se dă numele de suită unor fragmente din lucrări mai ample, care se execută în concert.

Sonata (în accepțiunea veche — cîntată la un instrument, spre deosebire de cantată) a luat naștere din suită, fiecare dintre cele trei sau patru părți căpătînd, cu vremea, un caracter și o formă oarecum fixe, constante. Sonata, ilustrată de clasici — Haydn, Mozart și, mai cu seamă, Beethoven — are o mișcare repede, una lentă, un menuet și un final în tempo rapid. Fiecare parte capătă o formă a ei — îndeosebi prima: allegro de sonată sau, mai scurt, sonată. Sonata poate fi pentru unul sau mai multe instrumente, purtînd numele corespunzător. Există o bogată literatură de triouri, cvartete, cvintete etc.

Cvartetul, dedicat de obicei formației de coarde (două viori, viola, violoncelul), este un gen independent și are o construcție asemănătoare cu sonata. Sonate și cvartete au compus, pe lîngă clasicii vienezi deja amintiți, Brahms, Franck, Prokofiev, iar la noi Enescu, C. Dimitrescu, T. Ciortea, Z. Vancea, W. Berger, P. Bentoiu ș.a.

Suitele pentru orchestră ale preclasicilor (Corelli) aveau un grup instrumental denumit concertino, restul, « grosul » orchestrei, purtînd numele de ripieni; aceste lucrări erau, de fapt, *concerti grossi* care înfloresc în sec. XVII—XVIII (Bach are 6 asemenea concerte, intitulate brandemburgice). Individualizarea unui instrument din cadrul concertinoului — de obicei vioara — a dus, în creația lui Vivaldi, la nașterea genului concertant. Concertul instrumental, așa cum îl cunoaștem astăzi, își datorează forma și strălucirea lui Mozart. Concertul are, de regulă, trei părți, deseori fiecare cu formă fixă, cu includerea unor părți solistice de virtuozitate, denumite cadențe. La început dedicate viorii, violoncelului, pianului, cu vremea concertele au protagonist oricare instrument, ba chiar și vocea însăși. Au compus concerte Beethoven, Schumann, Brahms, Ceaikovski, iar la noi Paul Constantinescu, Pascal Bentoiu, Wilhelm Berger, Anatol Vieru etc.

Genul cel mai complex al muzicii instrumentale este, fără îndoială, simfonia — o sonată sau un cvartet pentru orchestră, care beneficiază de resursele sonore ale tuturor instrumentelor reunite. Simfonia are ca « părinte » pe Joseph Haydn; ceilalți clasici vienezi, romanticii și mare parte din moderni au compus de asemenea simfonii, atrași de posibilitățile pe care acest gen le are în înregistrarea extrem de nuanțată a expresiei muzicale. De obicei în patru părți, simfonia exprimă potrivit teoriei lui Dimitrie Cuclin, acțiunea, reacțiunea, meditația, rezolvarea prin victoria acțiunii (allegro, scherzo, adagio, allegro). La noi, în afară de Enescu și Cuclin, au compus simfonii G. Stephănescu (prima lucrare în acest gen, acum peste 100 de ani), M. Jora, M. Andricu, A. Mendelsohn, S. Toduță, I. Dumitrescu, W. Berger ș.a.

Un gen aparte este poemul simfonic, produs al romanticilor (Liszt, Berlioz), care își propune un « program », o acțiune (fizică ori psihică) cu echivalent în limbajul muzical. Raportul cu lumea reală nu trebuie înțeles simplist, descriptivismul naiv fiind străin marilor poeme simfonice (care, uneori, pot avea la bază o simplă idee).

În genul dramatic trebuie inclus și baletul, al cărui suport muzical este element nu numai indispensabil ci și determinant. Născut din divertismentele coregrafice din opere și din operele-balet ale lui Lully, capătă mare dezvoltare în epoca romanticilor (Adam, Ceaikovski) și modernă (Stravinski, Prokofiev): muzica de balet are forma potrivit necesităților acțiunii scenice, deși balete s-au compus și pe muzică « pură » — așa-numitul balet alb al lui Balanchine. În România, maestrul genului este, încă dinainte de ultimul război, M. Jora. Au mai compus balete Z. Vancea,

Scanned with OKEN Scanner

L. Profeta, M. Chiriac, H. Jerea, C. Trăilescu etc.

După această enumerare schematică şi incompletă (căci nu conţine toate datele privitoare la evoluţie, personalităţi, capodopere etc.) a genurilor muzicale, urmează să trecem în revistă formele fundamentale, din a căror succesiune sau întrepătrundere se compun lucrările din toate genurile.

Forma de lied are două sau mai multe secţiuni, corespunzînd unei zone de expresie proprii, fiecare în tonalitatea sa. Există lied cu două secţiuni (AA, AB), cu trei ABA, ABB etc.). Liedul stă la baza multor alte forme, secţiunile celui mai simplu lied putînd fi identificate cu frazele muzicale (o idee melodică de sine stătătoare, cu expresie proprie). Dacă într-un lied cu mai mult de 4 secţiuni una (de obicei prima) revine constant, ne aflăm în faţa unui rondo (ABACA etc.); secţiunea principală, denumită refren, are mereu aceeaşi înfăţişare, aceeaşi tonalitate — celelalte, cupletele, avînd tonalităţi şi caracter contrastante. Formele variaţionale se caracterizează prin revenirea în aspecte mereu schimbate (ca tonalitate, armonie, ornamentică, tratare instrumentală) a unei (sau chiar mai multor) teme.

Forma de sonată, dusă pe culmile măiestriei de Beethoven, este cea mai simplă. Ea comportă o expoziţie (a două teme contrastante, a doua în tonalitatea dominantei primei), o dezvoltare a lor (prelucrarea variaţională, secvenţe, fragmentare etc.) şi o repriză (reluarea celor două teme principale, în aceeaşi tonalitate), o coda (încheiere, concluzie). De regulă, prima parte a unei sonate, cvartet, simfonii este în formă de sonată; cea de a doua — lied tripartit, temă cu variaţii; cea de a treia — un lied (menuet); finalul — un rondo sau o sonată.

Există forme proprii compoziţiilor scrise în stilul contrapunctic. Astfel sînt imitaţia (tema, sau începutul ei, reluată de altă voce), canonul (o imitaţie strictă, pe aceeaşi sau pe altă treaptă), fuga (un sistem care constă în încredinţarea aceleiaşi teme — subiect — fiecărei voci după reguli precise).

În sfîrşit, se întîlnesc adesea forme libere — în preludii, în poeme simfonice, diverse piese instrumentale.

Prezentarea succintă a formelor muzicale nu trebuie să lase să se înţeleagă că există hotare între o formă sau alta, compozitorii — îndeosebi de la cei romantici încoace — preferînd să utilizeze acele elemente care le pot servi în mod optim ideea creatoare.

Dialogul muzicii cu celelalte arte. Deşi autonomă, muzica nu se dispensează de colaborarea cu celelalte arte, existînd, adesea, mai mult decît atît: influenţe stimulatoare. Prezentînd pentru ascultător un solid punct de referinţă, muzica sprijinită pe conlucrarea cu alte arte are şanse sporite să fie înţeleasă; ea poate fi completată sau poate completa, contribuind la manifestarea de artă sincretică în chip creator. Evident că artistul recurge la ajutorul altor modalităţi de gîndire estetică numai atunci cînd obiectul său o cere.

Dincolo de textul folosit în muzica vocală şi dramatică (în care versul poate sugera soluţii muzicale, drumul ideii poate condiţiona logica expunerii specific-muzicale), literatura joacă un rol important în definirea unei estetici muzicale. Astfel, unele poeme simfonice, produse de romantici îşi au izvorul în capodopere ale literaturii universale ale unor scriitori ca Dante, Tasso, Goethe, Shakespeare; cîteva fraze dintr-un autor pot trezi în compozitor rezonanţe concentrice care se concretizează, în cele din urmă, într-o lucrare de ample proporţii (uneori, acestea apar ca « motto » al compoziţiei). Cînd am trecut în revistă genurile muzicale am constatat existenţa comună a epicului, liricului ş.a.m.d.; literatura, făcînd parte din bagajul cultural indispensabil al artistului, nu numai că fecundează idei creatoare, dar îi oferă şi puncte de sprijin în conturarea unui ideal estetic şi uman. Thomas Mann, în Doctor Faustus, ia ca temă a dezbaterilor sale estetice tocmai un compozitor, muzica servind, în acest caz, de inspiratoare a unei minţi extrem de subtile ca aceea a scriitorului german.

Vorbindu-se despre un tablou, auzim adesea termeni ca armonie, pauze, ritm, modulaţie; citind o cronică muzicală întîlnim termeni ca peisaj sonor, cromatism etc. Dar nu numai ceva din limbajul tehnic este împrumutat de la plastică la muzică şi invers, se pot stabili relaţii mult mai nuanţate. Dacă

Scanned with OKEN Scanner

dispunerea în spațiu a elementelor compoziționale și a culorilor este esențială într-un tablou, o logică, asemănătoare în esență, guvernează succesiunea în timp a elementelor muzicale. Eduard Hanslick, estetician din secolul trecut, autor al unei cărți intitulate *Frumosul muzical*, definea muzica drept arhitectură fluidă și arhitectura drept muzică împietrită; în spatele acestei splendide comparații se ascunde un adevăr fundamental cu privire la legile comune celor două arte, diferențiate doar de modalitățile specifice de exprimare. Comentatorii au mers atît de departe în stabilirea de paralele între plastică și muzică încît au dat numele de impresionism unui curent muzical contemporan cu acesta, dar cu o estetică diferită. Multe picturi au inspirat pagini muzicale programatice de nepieritoare frumusețe (să evocăm « plasticitatea » *Tablourilor dintr-o expoziție* de Musorgski, orchestrate magistral de Ravel). În fine, e de semnalat că unele genuri muzicale — ca baletul, opera — nu se pot dispensa de colaborarea pictorului și a arhitectului.

În teatru, muzica este folosită adesea ca ilustrație a textului dramatic, fie că este vorba, potrivit cu credința și posibilitățile compozitorului, de o simplă comentare, contrapunctare a acțiunii, fie de o completare în sensul găsirii echivalentului psihologic muzical al acțiunii și al personajelor, caz în care muzica nu mai este « alături » de text, ci în însuși fondul lui, punîndu-i în lumină sensurile. S-ar putea face o interesantă paralelă între o piesă de teatru și o operă cu același subiect (de pildă *Regele petrece* de Hugo și *Rigoletto* de Verdi), paralelă care ar releva determinarea de către gîndirea și dramaturgia muzicală a coordonatelor personajului.

Cea de a șaptea artă, filmul, nu se poate dispensa de serviciile muzicii. Nu ne referim la filmul muzical, menit să ilustreze viața unui compozitor sau interpret, să preia o operă sau un balet, sau să lanseze melodii (comediile muzicale îndeobște), ci la oricare film, în care coloana sonoră este ocupată, alături de dialogul eroilor, de muzică. Cele mai izbutite filme au o muzică de calitate, o componentă egală în drepturi cu imaginea, decorul etc. Perechea Eisenstein-Prokofiev este celebră în lumea filmului prin identitate de vederi și, mai ales, prin rezultatul muncii lor comune.

Relația dintre muzică și arhitectură cunoaște un caz interesant: pentru pavilionul Phillips de la Bruxelles (1958), arhitectul Le Corbusier a avut nevoie de un mediu sonor, pe care l-a asigurat compozitorul Edgar Varèse; așa s-a născut *Poemul electronic*.

Secțiune rapidă prin istoria muzicii. Mai întîi cîteva cuvintre despre muzica populară și muzica profesională (impropriu denumită « cultă »). Prima a existat încă de la începuturile societății omenești, născîndu-se laolaltă cu ea; cea de a doua, rod al diviziunii muncii și al specializării, intră în arena culturii ca artă independentă destul de tîrziu — mai tîrziu decît arhitectura, sculptura, pictura. Opoziția care se face între aceste două modalități de gîndire muzicală este artificială, ele nefiind antagonice nici în esență, nici în formele de manifestare; mai mult, muzica profesională este încontinuu fecundată de exemplul celei populare (școlile naționale din veacul trecut și de astăzi o dovedesc). În secolele XI—XIV, apar primele tendințe de profesionalizare prin practica trubadurilor, truverilor, minnesängherilor, jongleurilor din apusul Europei; este epoca cristalizării marilor epopei (Cîntecul lui Roland etc.), a apariției notației muzicale rudimentare, datorată lui Guido d'Arezzo (m. pe la 1050). Tot acum începe să apară polifonia (Machaut). Palestrina și Tasso trăiesc în secolul XVI, în care polifonia vocală își atinge apogeul. În anul morții lor (1594), Jacopo Peri scrie prima operă, *Daphné*, cu care se naște stilul omofon, ilustrat de Monteverdi, al cărui *Orfeu* (1607) rămîne prima capodoperă a genului, reprezentînd triumful frumosului în artă și viață. În sec. XVII, sonatele de Corelli și, mai tîrziu, cele de Domenico Scarlatti vor marca avîntul muzicii pur instrumentale, care se poate dispensa de cuvînt, a muzicii « pure ». *Arta fugii* de Bach rămîne un monument de logică abstractă în perfectă consonanță cu simțirea intensă (1749). Marile oratorii ale lui Händel, prima simfonie de Haydn (1759), *Iphigenia* de Gluck (adevărul învinge convenționalismul în operă), *Don Giovanni* de Mozart (1787 — o nouă renaștere a dramei muzicale) iată cîteva momente care marchează acest fecund veac

al XVIII-lea. În cel următor, *Simfonia a IX-a* de Beethoven (1823) deschide larg căile către oglindirea marilor teme sociale în muzică. Romantismul ilustrat de Schubert, Schumann, Berlioz cîştigă teren; tot atunci se nasc primele şcoli naţionale (rusă, cehă, poloneză). În 1859, apariţia operei *Tristan şi Isolda* de Wagner poate fi considerată începutul sfîrşitului muzicii tonale. Prin *Traviata* de Verdi şi *Carmen* de Bizet, se pun bazele verismului în operă. În veacul nostru, o adevărată întoarcere la natură preconizează *Sacre de printemps* de Strawinski (1914), un an mai tîrziu, *Preludiile* lui Debussy pot fi considerate ca o viziune picturală asupra lumii redată prin sunete. În 1936 are loc premiera operei *Oedip* de George Enescu, simbol al luptei omului cu destinul.

Comparativ cu alte culturi muzicale europene, muzica românească este de dată mai recentă, fapt care se explică prin condiţiile sociale şi culturale specifice, proprii poporului român. Aceasta în ce priveşte creaţia muzicală în accepţiunea ei obişnuită, adică cea de produs al unor compozitori profesionişti. Cum viaţa spirituală a unui popor este mult mai complexă şi depăşeşte, în timp, profilul profesionismului, este de la sine înţeles că şi în cazul muzicii se poate vorbi la români despre o cultură muzicală milenară. Este desigur vorba în primul rînd despre creaţia folclorică. Folclorul muzical românesc posedă o originalitate şi o vitalitate remarcată de către cercetătorii săi de pretutindeni. Originalitatea se referă la formele şi genurile variate, la structurile modale şi ritmice, la organologia proprie practicii muzicale populare.

Cercetătorii istoriei noastre muzicale scot încontinuu la iveală noi date şi documente privind trecutul mai îndepărtat sau mai apropiat al muzicii româneşti. La hotarul dintre veacurile XVIII-XIX, în Ţările Române se poate vorbi despre începuturi de viaţă muzicală şi de unde pînă atunci muzica grecească şi muzica turcească erau singurele — în afară, bineînţeles, de cea autohtonă — care se practicau, încep să-şi facă apariţia interpreţi care aduc şi propagă cultura muzicală occidentală. În secolul XIX se înregistrează salturi importante în ceea ce priveşte organizarea învăţămîntului şi a vieţii muzicale. Tendinţa primilor compozitori este de a crea un stil naţional de muzică românească, bazat pe utilizarea intonaţiilor populare specifice în cadrul formelor consacrate ale muzicii europene: Alexandru Flechtenmacher, Eduard Caudella, George Stephănescu, Eduard Wachmann, Constantin Dimitrescu ş.a. Au excelat în coruri Gavriil Musicescu, Ciprian Porumbescu, Gheorghe Dima, Iacob Mureşianu, Ion Vidu şi, mai cu seamă D. G. Kiriac. Activitatea acestora — şi a multor altora încă — s-a constituit într-o rodnică acumulare ce a făcut posibile rezultatele strălucite ale compozitorilor veacului nostru. Locul întîi printre aceştia îl ocupă George Enescu, autor doar al unui număr de 33 de opusuri elaborate cu meticulozitate exemplară, vădind un înalt simţ al răspunderii artistice, măiestrie şi subtilitate a scriiturii, profundă şi umană vibraţie a mesajului. Generaţiile succedente, în care au strălucit Mihail Jora, Paul Constantinescu, Dimitrie Cuclin, Mihail Andricu, Ion Dumitrescu, Sabin Drăgoi, Marţian Negrea, Zeno Vancea, Alfred Mendelsohn, Tudor Ciortea, Gheorghe Dumitrescu şi alţii, din generaţia celor în plină maturitate creatoare, laolaltă cu cei aflaţi la începuturile drumului componistic şi-au adus o contribuţie care situează muzica românească contemporană în rîndul culturilor avansate.

Şi totuşi, tratatele de istorie a muzicii cele mai documentate nu izbutesc să cuprindă, în tomuri impunătoare, adevărata evoluţie a acestei arte; capodoperele sînt cu mult mai numeroase decît cele enumerate anterior şi cunoaşterea lor este o datorie a omului de azi, ele dezvăluind o istorie a gîndirii şi sensibilităţii omului, o atitudine faţă de natură şi societate, o viziune artistică asupra universului. Muzica dăruieşte omului ordine şi echilibru, îi incită imaginaţia creatoare şi devine o necesitate a spiritului. Ascultîndu-i pe cei vechi înveţi să-i preţuieşti pe contemporani, ascultîndu-i pe toţi te descoperi tu însuţi, mai îmbogăţit, mai bun, mai receptiv la bine şi frumos.

11.2.5. FONOTECA IDEALĂ

Desigur, concertul şi spectacolul sînt manifestările fundamentale ale vieţii muzicale, fiind străbătute de pulsul viu al interpretării, cu o forţă de comunicare inegalabilă, de preferat oricărei — chiar perfecte — înregistrări. Totuşi, fără a fi paradoxali, în cele ce urmează, vom face elogiul discului, această tipsie din plastic negru, care în şanţurile ei de dimensiuni infinitesimale cuprinde vibraţia unei compoziţii şi rostul ei — de a fi împărtăşită ascultătorilor. Concertul este asemenea cărţii dintr-o bibliotecă publică; discul este volumaşul pe pe care ţi-l cumperi şi il deschizi ori de cîte ori spiritul are nevoie de regenerare şi încîntare. Lăsînd la o parte preţul, care la noi este extrem de convenabil, avantajele unui disc sînt multiple. Mai intîi, maniabilitatea — în timp şi în spaţiu. Oricînd vrei, cu un minim de efort, alegînd din raft, album sau discotecă, răsucind cîteva butoane, cu o cheltuială neînsemnată, poţi asculta muzica pe care o doreşti. Din punctul de vedere al comodităţii, avantajele faţă de concert — care presupune timp şi loc determinat — sînt indiscutabile. Dar ca libertate a opţiunii? Programul de concert — ca şi cel radiofonic—, dealtminteri, este stabilit în funcţie de o serie de factori, nici unul în funcţie de preferinţele de moment — subliniem, de moment ale melomanului. De asemenea, nu depind de voinţa fiecăruia dirijorii sau soliştii. Dar în discuţie mai pot intra, pe lîngă calitatea interpretării, căreia îi voi acorda un loc aparte, condiţiile de audibilitate şi confort — tehnice şi, să zicem, domestice. Sînt săli în care echilibrul sonor este alterat de deficienţe constructive, altele care au locuri «surde» sau cu o vizibilitate neîndestulătoare (referindu-mă la sălile de operă şi teatru muzical). Toate aceste scăderi sînt înlăturate prin îndemînarea tehnică a unui inginer de sunet calificat şi bine selecţionat. Dar să revin şi la avantajul calităţii pur interpretative. Formaţii redutabile, de reputaţie internaţională, bine şi pe drept stabilită, dirijori şi solişti de faimă se întrec în a oferi discofilului plăcuta situaţie a alegerii dificile. Avem astfel, ca iubitori ai muzicii bune şi bine cîntate, posibilitatea de a avea la îndemînă interpretări antologice, tălmăciri cu adevărat de referinţă într-un gen sau altul. În plus, putem, prin disc, să obţinem integrala unui compozitor, a unui gen, a unui interpret, deci o entitate artistică. Să mai adăugăm la aceste avantaje faptul că avem şi o casă de discuri — Electrecord — dornică să realizeze, în timp — lucru făcut parţial — un fond discografic fundamental. Dar nu numai discul înlesneşte accesul în viaţa căminului nostru al muzicii de calitate. Magnetofonul reprezintă indiscutabil nu numai o cucerire tehnică ci şi o fereastră larg deschisă către lumea muzicii, la îndemîna oricui. Înregistrarea pe benzi de magnetofon îngăduie sporirea cu suficientă mobilitate a fonotecii personale. Căci se poate înregistra din concert sau spectacol (cu ajutorul unui casetofon cu rezultate tehnice modeste dar mulţumitoare), după radio (cantiatea de muzică în genuri diverse difuzată săptămînal este imensă, după cum impunătoare este şi selecţia şi diversitatea variantelor interpretative) sau de pe alt magnetofon. Fonoteca ideală rămîne desigur un deziderat, de care se apropie mai mult cei care au o pasiune vie şi nestinsă pentru muzică şi, bineînţeles, mijloacele necesare. După cum ne constituim fiecare biblioteca în funcţie de cultură, necesităţi şi preferinţe, tot aşa şi discoteca sau bandoteca devin expresia personalităţii noastre, a aspiraţiilor noastre estetice. Detaliile de ordin tehnic — mobilier, condiţii de depozitare, întreţinere şi exploatare sînt date la paragrafele 11.4.2. şi 11.4.7. O recomandare este utilă: atunci cînd un disc ne place în chip deosebit, este de preferat să-l înregistrăm şi să ascultăm banda, ferindu-l astfel de o uzură inutilă. Ceea ce discul (care are o longevitate deosebită faţă de înregistrarea pe bandă care în timp se depreciază) nu ne oferă, putem obţine cu ajutorul magnetofonului din emisiunile radioului. Desigur este o iluzie că vom putea avea acasă ceea ce, cîteodată, nici fonotecile unor instituţii profesionale nu conţin. Totuşi, sînt compoziţii fundamentale, adevărate monumente în istoria muzicii, fără de care nu poate fi concepută fonoteca unui meloman demn de stimă. Arătam mai sus că eforturile casei de discuri Electrecord ţintesc să ofere un fond realmente esenţial. La îndemîna amatorilor stă, în orice magazin

de discuri, catalogul general Electrecord (ediţia ultimă în 1973), cu suplimente trimestriale editate cu regularitate; totodată, mai pot fi consultate şi revistele intitulate *Discul*, care nu sînt numai excelente mijloace de informare asupra producţiei de muzică înregistrată, ci şi preţioase călăuze istorice, estetice şi tehnice. Consultînd catalogul general, vom întîlni, pe lîngă lucrări importante independente şi unele integrale pe genuri sau organizate în cicluri. Astfel peste 30 de discuri sînt dedicate creaţiei enesciene, pe care o cuprind în totalitate. Dealtfel, muzica românească, fără a putea fi epuizată pe toată întinderea, varietatea şi complexitatea ei, este îndeajuns de elocventă în industria noastră discografică: peste 80 de compozitori, de la cei vechi pînă la cei mai tineri, cu cîteva sute de compoziţii în genul operei, operetei, baletului, oratoriului, cantatei, simfoniei, cvartetului, sonatei, liedului, corului etc. Nu am inclus aici muzica uşoară, de largă cerere şi de o producţie corespunzătoare. Muzica universală este reprezentată prin nume de primă mărime. Dintre cele cîteva zeci de discuri Electrecord din creaţia lui Bach se remarcă integrala Concertelor brandemburgice ca şi cea a Suitelor pentru orchestră (în variante mono şi stereo). Pot fi procurate cele 9 simfonii de Beethoven în magistrala interpretare a lui George Georgescu. Cele 4 simfonii de Brahms nu trebuie să lipsească din fonoteca adevăratului meloman. Din Simfoniile lui Haydn şi Mozart, destul de bine selecţionate, este de recomandat îndeosebi trilogia finală a celui din urmă. Amatorii de operă au la dispoziţie înregistrări integrale cu O noapte furtunoasă de Paul Constantinescu, Oedip de George Enescu, Paiaţe de Leoncavallo, Cavalleria rusticana de Mascagni, Turandot de Puccini, Bărbierul din Sevilla de Rossini, Samson şi Dalila de Saint-Saens, Rigoletto, Traviata şi Trubadurul de Verdi, pentru a nu mai pomeni de numeroase selecţiuni, arii şi celelalte. Remarcabile în sensul informativ sînt primele 10 discuri din seria Istoria muzicii universale în exemple, cu un text dens şi valoros semnat de Zeno Vancea. Din muzica populară editată în tiraje de masă nu trebuie să lipsească din discoteca fundamentală volumele din Antologia muzicii populare româneşti (8 discuri), înregistrările Mariei Tănase, seria Întîlnire cu România, după cum amatorilor de jazz le este oferită seria Jazz (10 discuri).

Magazinele de specialitate distribuie însă şi discuri provenite din import, selecţionate cu grijă după criterii artistice şi cu performanţe tehnice superioare. Alături de discurile Electrecord, ale căror calităţi sînt în genere deasupra oricăror îndoieli, ele pot sta cu folos la îndemîna iubitorului de muzică.

11.2.6. ESTETICA VIEŢII COTIDIENE

Constituie un fenomen inedit în istoria omenirii această difuzare a artei la domiciliu, de care beneficiem cu toţii astăzi. Foarte multe filme, foarte multe spectacole de teatru, foarte multe concerte — pe care nu avem posibilitatea să le urmărim în cadrul instituţiilor consacrate — le vedem pe micul ecran, le ascultăm la radio, imprimate pe disc sau bandă de magnetofon, le reconstituim pe baza unor imagini din albumele pe care ni le cumpărăm din librării.

În mare, lumea a devenit astăzi incomparabil mai omogenă din punct de vedere cultural decît înainte. Era de neimaginat, pentru orice minte inteligentă din secolul XIX sau din alt secol, ca diferite pături ale populaţiei, aproximativ în egală măsură, să se poată bucura de artă. Era de neimaginat spectacolul de teatru sau concertul de muzică simfonică ascultat de milioane şi milioane de oameni din modesta locuinţă a fiecăruia. Fiind raritate, arta s-a definit întotdeauna ca obiect de lux. Nu oricine avea, în trecut, acces la ea, sau cel puţin la unele dintre operele ce o reprezentau în chip ideal. Dificultăţile privind deplasarea la unul sau altul din muzeele lumii, dificultăţile privind oportunitatea unui spectacol sau a unui concert oarecare în raport cu obligaţiile sociale, cu obligaţiile personale ale cuiva, nu puteau şi nu pot fi practic nici azi ignorate.

Arta pentru cei mulţi, arta la care să aibă oricine neîngrădit acces, a constituit un vis care a intrigat cel mai mult imaginaţia socialiştilor utopici. S-au propus, în secolul XIX, soluţii

dintre cele mai excentrice, în această privinţă; s-au emis, în aceeaşi perioadă, ipoteze a căror originalitate nu poţi să nu o admiri, dar care, vai, sînt atît de naive! Autorii lor ne dezarmează astăzi prin lipsa de intuiţie şi de simţ al realităţii. William Morris, fascinat de socialismul utopic al lui Saint-Simon, Owen, Fourier şi atîţia alţii, se ridica indignat împotriva « condiţiei de lux » a artei. E necesar, susţine el, ca arta — nu arta populară, ci arta cultă, arta capodoperelor universal recunoscute — să devină accesibilă tuturor. Muzeele trebuie democratizate, colecţiile particulare trebuie să devină publice, e necesar să se încerce reproducerea capodoperelor cu mijloacele şi la dimensiunile producţiei industriale. Era atît de mare increderea, pe acea vreme, în forţa reproducerii, încît nimeni n-a îndrăznit nici măcar să se gîndească la faptul că reproducerea, oricît de reuşită din punct de vedere tehnic ar fi ea, nu poate fi confundată cu originalul. Era pe atunci atît de mare revolta împotriva condiţiei de lux a artei tradiţionale, încît nimeni nu s-a gîndit, totuşi, la faptul că e imposibil, date fiind obligaţiile sociale multiple, date fiind gradele diferite de înţelegere a operei de artă, date fiind dificultăţile de transport, ca toată lumea să realizeze « accesul nestînjenit la artă », pe care toţi îl visau şi prevesteau.

Astăzi, fără a se fi confirmat vreuna din ipotezele de sorginte socialist utopică, arta s-a democratizat, totuşi, într-o măsură însemnată. Întorşi, după o zi obositoare de lucru, acasă, într-o oră sau mai multe de tihnă, « deschidem » radioul sau televizorul, punem picupul sau magnetofonul în priză şi ascultăm sau privim « puţină artă ».

Pentru esteticianul de astăzi, distincţia între aceste două tipuri de artă — « arta autentică » şi « arta reprodusă » — devine tot mai necesară. Fiecare tip de artă îşi are principiile sale, îşi are rigorile sale şi constituie o lume în sine. În condiţiile contactului cu « arta reprodusă », apar o serie de situaţii de care noi nu mai sîntem conştienţi.

Pentru un spectacol de teatru sau pentru un concert, ca şi pentru o vizită la muzeu sau la deschiderea unei expoziţii, fiecare din noi trăieşte un complex de emoţii legat nu numai de « executarea » unei opere oarecare cu mijloacele specifice teatrului ori sălii de concerte, nu numai de prezenţa tablourilor din sala de expoziţie ci şi de pregătirea pentru aşteptarea spectacolului la care urmează să asistăm.

Mai mult decît atît, o recepţionare completă din punct de vedere intelectual şi estetic, presupune o cooperare între spectator şi artist. Dealtminteri, teatrul, modern mai ales, a şi exploatat efectul acestei coparticipări dintre scenă şi sală.

Există o notă de solemnitate, mai greu sesizabilă la prima vedere, pe care întîlnirea cu opera de artă unicat o asigură necondiţionat. Nimeni nu-şi permite să meargă la teatru sau la concert în ţinuta de lucru şi nici în ţinuta intimă, în care urmăreşte un spectacol teatral pe micul ecran, avînd în faţă şi ceaşca de cafea.

Contactul cu « arta autentică »,cu ceva neîntîlnit oricînd şi oriunde, cu un obiect reprezentînd o noutate în ordinea existenţei, impune această senzaţie de sărbătoare. Ideea însăşi de spectacol — de privelişte asupra unei lumi de sine stătătoare, paralelă lumii noastre aievea, diferită de aceasta dar trimiţînd totuşi la ea — e legată de o atare senzaţie.

Accesibilă oricînd şi oriunde, arta pare a nu mai fi artă.

În condiţiile societăţii capitaliste contemporane, s-a lansat ideea de « abundenţă », idee trimiţînd la o realitate care nu priveşte numai arta, ci multe alte componente ale vieţii. Aşa cum în domeniul bunurilor de larg consum industria se dovedeşte capabilă să satisfacă virtual toate nevoile ce se fac simţite, oferind, chiar, posibilitatea cumpărătorului de a alege şi după criterii estetice, dintr-o gamă de produse cu funcţionalitate similară, pe cel care „plac'' mai mult, tot astfel, în domeniul producţiei culturale ni se oferă o « artă de consum » în funcţie de cele mai sofisticate gusturi, în funcţie de cele mai variate capricii, în funcţie de timpul avut la dispoziţie şi de aparatura tehnică pe care oamenii o deţin: diapozitive, albume, reviste ilustrate, plăci, benzi de magnetofon etc.

Iată, aşadar, împlinit visul lui William Morris, dar altcum decît îl concepuse el. Datorită acestor achiziţii de ordin tehnic, ştiinţific şi

Scanned with OKEN Scanner

social, arta s-a democratizat într-adevăr; pe de altă parte, arta astfel « democratizată » poate fi contestată ca non-artă sau ca « mai puţin artă ».

Aici se confruntă foarte multe dintre opiniile estetice exprimate în momentul de faţă.

Majoritatea autorilor occidentali care discută fenomenul abundenţei estetice fac abstracţie de condiţia diferită a artei, în măsură să fie difuzată şi cu ajutorul mijloacelor tehnice mai sus amintite, în socialism şi capitalism. Cînd arta ajunge să fie reprodusă pentru difuzare, cu ajutorul noilor tehnici şi mijloace de comunicaţie, după bunul plac, după interesele nutrite de fiecare comerciant sau producător, în absenţa oricărei politici culturale vizînd formarea multilaterală a individului, se compromite una din cele mai mari achiziţii culturale din istoria omenirii. « Arta de consum » se identifică în acest caz cu produsele inferioare ale industriei culturale de astăzi. Milioane şi milioane de oameni trăiesc astfel cu sentimentul că au acces la artă graţie noilor mijloace de comunicaţie în masă şi noilor tehnici, cînd în realitate ei nu au acces decît la produse culturale minore destinate exclusiv consumului. Şi mai grav este cînd lumea stăruie în convingerea că instituţiile culturale consacrate nu se mai justifică, nu-şi mai au rostul, nu mai trebuie frecventate, întrucît « arta ne parvine la domiciliu ». De aceea, în societatea noastră socialistă se pune un deosebit accent pe cultura artistică formată prin contactul nemjilocit cu valorile estetice autentice.

Ca auxiliare culturale, sistemul cópiilor, albumelor, diapozitivelor, benzilor de magnetofon şi al discurilor se justifică în măsura în care vin să completeze, reevocînd şi reîmprospătînd cu informaţia necesară, impresiile realizate prin contactul nemijlocit cu arta autentică. O întreagă politică a muzeelor, a sălilor de expoziţii, a sălilor de concerte, a spectacolelor de teatru şi operă, dirijată de la nivel guvernamental, va putea fi surprinsă, astfel, în noua societate, tocmai fiindcă există conştiinţa nealterată de nici un fel de interese meschine, a limitelor artei de consum. « Democratizarea » priveşte, în aceste condiţii, nu numai domeniul artei reproduse dar şi domeniul consacrat al artei, ca univers de unicate, în măsură să creeze sentimentul de sărbătoare a existenţei, de moment ieşit din comun, la care ulterior trebuie să te raportezi prin tot ce faci.

Fenomenul care trebuie să ne îngrijoreze, poate, cel mai mult, este legat de dispariţia artei autentice, de factură superioară din locuinţa contemporană. Cîtă pictură se cumpără astăzi de către « persoanele particulare »? Una din explicaţii ar fi că arta autentică este prea scumpă în raport cu veniturile oamenilor. O altă explicaţie se referă la faptul că, în condiţiile apartamentului de tip standard din noile blocuri, spaţiul pe care îl poate ocupa o pictură sau sculptură lipseşte. Sînt şi voci care aduc în discuţie posibilitatea unei explicaţii ceva mai complicate. Între căutările unora dintre artiştii contemporani şi gusturile marii majorităţi a publicului s-ar fi creat o serioasă distanţă. Arta modernă ar părea prin excelenţă destinată muzeului şi colecţionarilor. Aşa se explică de ce proliferează atît de mult, chiar în rîndurile unor oameni cu o formaţie culturală serioasă, ceea ce noi numim kitsch-ul, arta de prost gust, minoră şi facilă. Tinînd seama de datele programului nostru cultural, în contextul făuririi societăţii socialiste multilateral dezvoltate, se caută modalităţi prin care arta autentică să reintre în apartamente, să se reducă distanţa creată între diferitele categorii ale marelui public şi preocupările unor artişti. Convinşi că arta autentică nu poate să devină niciodată atît de ieftină încît să concureze producţia kitsch, nu ne putem împăca, însă, nici cu gîndul că arta autentică trebuie să rămînă un lux, un privilegiu cultural. Acest lucru se dovedeşte cu atît mai necesar cu cît apare drept caracteristică a civilizaţiei în care trăim o anumită ambiţie de a pune în valoare virtuţile estetice ale spaţiului şi universului de obiecte în care ne mişcăm zilnic.

Se foloseşte, de obicei, termenul de «estetica vieţii cotidiene» pentru desemnarea preocupărilor existente în acest sens. În cadrul spaţiului de locuit, întîlnim cele mai ingenioase soluţii de amenajare estetică a încăperilor, potrivit accepţiunii pe care oamenii o acordă conceptului de frumos. În ceea ce priveşte spaţiul înconjurător, apar mereu noi şi noi iniţiative

Scanned with OKEN Scanner

privind amenajarea estetică a străzilor, a pieţelor, a parcurilor, a curţilor şi grădinilor, privind reclamele şi afişajul, privind vestimentaţia şi comportamentul. Va trebui să desluşim, în această fervoare o ameliorării estetice a condiţiei noastre, expresia unor aspiraţii străvechi. Urîtul a fost întotdeauna identificat cu mizeria. Preconizînd o lume a dreptăţii, egalităţii şi bunăstării materiale, socialismul se afirmă, prin definiţie, ca incompatibil cu tot ce poate să însemne « urît ». Frumosul a devenit una din valorile supreme ale societăţii pe care o făurim şi toate acţiunile noastre, toate actele săvîrşite, toate atitudinile manifestate comportă, pînă la urmă, şi o apreciere estetică. Numai în măsura în care se justifică astfel, ele au posibilitate de integrare în sistemul unitar de aspiraţii şi eforturi specific actualei etape în construcţia societăţii socialiste multilateral dezvoltate din ţara noastră.

Un aspect important al fenomenului la care ne referim priveşte raporturile contemporane dintre artă şi producţie. Nu mai constituie pentru nimeni, în momentul de faţă, o noutate faptul că producţia industrială actuală, sub o formă sau alta, îşi revendică, într-un ritm tot mai accentuat, şi o seamă de drepturi de ordin estetic. Preocuparea pentru « forma plăcută » a produselor, grija pentru asigurarea echilibrului necesar între util şi frumos, în scopul obţinerii unor obiecte de « maxim efect » sînt imperative ale producţiei contemporane de maşini şi ale producţiei bunurilor de larg consum. Se porneşte, pretutindeni, de la premisa că frumuseţea nu trebuie să constituie o calitate aplicată obiectului, satisfăcînd doar exigenţele ce ţin de domeniul prezentării lui comerciale, ci una implicată, ţinînd de domeniul conţinutului, de domeniul funcţionalităţii. Cînd producţia industrială a ajuns în situaţia de a realiza obiecte diferite, în sensul cerinţelor formulate de către diverse categorii ale populaţiei, menite a satisface una şi aceeaşi trebuinţă, principiul funcţionalităţii simple s-a dovedit insuficient. Între un obiect corespunzător unor trebuinţe determinate şi un alt obiect, mai puţin corespunzător, opţiunea se face, fără nici o dificultate, după criterii evidente, în favoarea primului. Între două sau mai multe obiecte cu aceeaşi funcţionalitate, va fi preferat cel care corespunde cît mai bine exigenţelor estetice ale cumpărătorului. Industria de toate tipurile se vede obligată, în aceste condiţii, să aibă în vedere şi criteriul estetic. Ceea ce se numeşte îndeobşte *design* constituie expresia unei atari necesităţi obiective. Producţia industrială contemporană se găseşte astfel într-o situaţie relativ inedită: fiecare serie de obiecte, realizată sau în curs de realizare, trebuie să vină atît în întîmpinarea nevoilor de ordin practic existente, cît şi în întîmpinarea unor gusturi sau preferinţe estetice determinate. Sînt aceste preferinţe statice, cunosc ele o anumită dinamică? Ce principii guvernează, într-un atare caz, dinamica lor? În condiţiile dezvoltării multilaterale a producţiei de astăzi a bunurilor de larg consum şi vastă utilitate, răspunsul devine extrem de dificil. Singurul lucru pe care se poate totuşi conta, priveşte faptul că, întotdeauna, între gusturile celor care optează pentru un produs şi gusturile celor care realizează produsul, trebuie să existe un anumit sincronism.

Va trebui să avem în vedere că există un întreg sistem de norme, condiţionat, atît pe ansamblul său, cît şi la nivelul diferitelor grupuri sociale, de valorile artistice superioare la care oamenii au acces, de posibilităţile materiale ale oamenilor, de timpul lor liber, de tradiţiile care s-au constituit, de exigenţele estetice ce funcţionează în cadrul tuturor culturilor naţionale. Termenii de « bun gust » şi « prost gust » apar astfel dependenţi de întreg ansamblul de factori spirituali specific vieţii unui grup social, la un moment dat.

« Bunul gust » ar indica, aşadar, pe de o parte modul cum sînt respectate, într-un caz determinat, normele generale ale comportamentului estetic specific unei civilizaţii, iar în cadrul acesteia, ale unei anumite culturi, într-o epocă determinată.

Problema « prostului gust » intervine ori de cîte ori ne aflăm în faţa unor cazuri cînd normele generale ale comportamentului estetic specific civilizaţiei în care trăim şi culturii ce ne revendică sînt încălcate. Actul survenit apare, astfel, ca degradant în raport cu valorile estetice stabile, posedînd sensul noului şi a ceea ce este superior, pe care le recunoaştem

şi care formează titlul nostru colectiv de glorie spirituală. Se iveşte, însă întrebarea firească: despre ce fel de norme privind comportamentul estetic al membrilor unei grupări sociale oarecare poate fi vorba, atunci cînd ele nu sînt prescrise nicăieri? Cine e în drept să indice « *prostul gust* » şi cine poate fi sancţionat printr-o asemenea formulă, atunci cînd ne aflăm pe un teren unde fiecare « e liber să facă ce vrea »? Aici intervine problema valorilor artistice şi estetice pe care civilizaţia în care trăim şi cultura ce ne revendică le consideră ca reprezentative şi necesare din punct de vedere social. Evident, comportamentul estetic al oamenilor nu poate fi dirijat în sensul unor norme rigid prescrise. Totuşi, existenţa unui corp de exigenţe estetice comune, funcţionînd la nivelul fiecărui moment din devenirea istorică a unei societăţi, nu poate fi tăgăduită de către nimeni. Faptul se explică prin aceea că valorile artistice superioare, de care orice societate dezvoltată ajunge să dispună, condiţionează comportamentul estetic de bază al oamenilor. Astfel, arta reprezintă principalul mijloc de promovare şi protecţie a gustului estetic, prin intermediul acestuia asigurîndu-se, în bună parte, unitatea spirituală necesară oricărei societăţi cu perspective de viitor.

11.3. DISCURS DESPRE PASIUNE[1]

Mi s-a părut întotdeauna că în somaţia necruţătoare pe care intelectul o adresează pasiunii există o notă falsă şi neconvingătoare. Să fie sursa îndoielii imaginea profesorului de la liceul Gheorghe Lazăr, altminteri doct şi stimat, care ne sfătuia în preajma bacalaureatului să păşim în viaţă aprinzînd becul alb al raţiunii şi să-l stingem pe cel roşu al pasiunilor? Sau dezamăgirea ce a urmat admiraţiei temporare a stoicilor, ce vedeau în pasiuni maladii ale sufletului? Mai degrabă este o experienţă umană, cu mii de figuri suprapuse, care a lăsat o corelaţie durabilă: de cele mai multe ori fertilitatea în gîndire şi acţiune are în spate o flacără pasională, în timp ce neproductivitatea, paralizia şi micimea nu au nimic pasional.

Nu e uşor să faci apologia pasiunii, întrucît apărătorii ei succesivi sînt compromişi. Inamicii raţionalismului, pozitivismului şi ai tuturor celor ce voiau să nu traseze o schiţă materială a procesului de cunoaştere s-au refugiat de atîtea ori în pasiune, inspiraţie sau în alte concepte cu iz spiritualist, încît termenul are o moştenire grea. În plus, într-o epocă cu predominanţe tehnice şi ştiinţifice, a scoate şi relansa o idee din recuzita romantică nu pare, la prima vedere, nici oportun, nici prudent.

[1] Mircea Maliţa, *Aurul cenuşiu* (vol. 1, pp. 131—137), Editura Dacia, 1971.

Cu toate acestea, sînt convins că gîndirea creatoare nu funcţionează decît la o anumită temperatură emoţională. Congelate, ideile nu intră în jocul asociaţiilor. Pasiunea trebuie susţinută, cultivată, nu pentru a crea supape necesare amatorilor de lucruri transcendente şi inexplicabile. În mecanismul material, fizic şi palpabil, al intelectului vom întîlni, desigur, în ziua cînd vom fi posesorii unui model fiziologic şi psihologic avansat, acest factor pe care-l numim astăzi pasiune. Mîine va putea fi măsurabil; azi îl vedem numai prin efectele sale.

Priviţi la un om în ai cărui ochi luceşte interesul, care urmăreşte un raţionament sau realizează o acţiune. Este cel capabil să sesizeze plăcerea de a trăi într-o lume plină de atracţii, farmec şi noutăţi. El ştie că generaţii de-a rîndul n-au avut pretexte de înfiorare şi subiecte de dedicaţie comparabile cu ale noastre. Şansele unei societăţi rurale erau limitate. Posibilităţile de alegere ale unui individ se puteau număra pe degete. Mijloacele erau precare. Privaţiunile apăsătoare. Conectarea la mişcarea ideilor universale, imposibilă. Acum au intervenit factori noi. Societatea e în mişcare şi progresul ei e vizibil. Accesul unui simplu muritor la informaţia scrisă sau televizată ar umple de invidie pe cel mai bogat şi înţelept dintre sultanii moguli. Apelul unor profesiuni utile şi interesante răsună la întoarcerea ori-

cărei pagini de ziar. Urmăriţi pe cel ce se mişcă în multitudinea de chemări, ghidat de o idee sau un proiect, pe care le gustă în toate detaliile lor şi veţi găsi pasiunea.

Nu, Epictet din Hierapolis, nu pasiunea e maladie. Ea e remediu. Blazarea e maladie. Lipsa de pasiuni este ceea ce ne sterilizează şi ne împiedică să sorbim în pumni această viaţă plină de atracţie şi fior.

Mai mult decît atît, în cadrul societăţii moderne, unde solicitările sînt imense, cultivarea pasiunii se impune chiar ca o profilaxie împotriva derutei. Societatea contemporană e supusă unui bombardament informaţional. Se creează o confuzie de stimuli. Unii tineri se pierd, se dezorientează. Nu mai au busolă. Nu pot urmări firul propriu. Încep să trăiască vieţi străine, de mai bună sau mai proastă calitate. Se uită în dreapta şi în stînga, pentru că nu pot ţine capul pe direcţia aleasă. Sînt nemulţumiţi că valul nu îi poartă în rolurile marilor artişti de cinema. Sînt fericiţi cînd închid ochii şi trăiesc triumfuri imaginare, copleşiţi de glorie. Încep să fabuleze pentru a nu se se desprinde de visările sterile. Devin mitomani cu privirea fixă, strecurîndu-se printre semeni. Adoptă profesiunea de solicitant permanent de la o societate căreia nu-i dau nimic. Aceştia n-au pasiuni. Visul nu e pasiune. Pasiunea arde, e dinamică, duce la ţintă.

Iată de ce mă întreb dacă una din primele chestiuni la marile şi succesivele concursuri şi examinări pe care oamenii le înfruntă timp de două decenii din viaţa lor n-ar trebui să fie: « Ce pasiuni ai, tinere »? Cel ce nu se pasionează să prindă fluturi pînă la şapte ani, să adune timbre pînă la zece, să facă avioane şi bărci pînă la patrusprezece, să repare radiouri pînă la şasesprezece, să scrie versuri pînă la opsprezece, va sosi în pragul profesiunii prin fatalitate demografică, nu prin vocaţie. Nu pot prinde dialog cu un tînăr care nu ştie ce vrea să devină.

... Văd că se ridică mîini în sală. « Eu am o pasiune. Îmi place automobilul ». « Pasiunea mea este Eliza ». « De mic copil iubesc cu fixitate fotbalul ».

Vă rog, n-am terminat. În definiţia pasiunii intră o proprietate specială, aceea că ea se materializează, se obiectivează cu generozitate într-o creaţie. Pasiunea sterilă este viciu. O simplă clădire ale cărei linii graţioase ne fură ochiul conţine pasiune condensată, tot aşa cum exprimă artă arhitecturală. În orice creaţie este investită pasiunea creatorului, alături de pricepere, ore de muncă, talent, organizare, fonduri. Pasiunea nu este o înflăcărare gratuită, care nu produce. Pasiunea este semnalul unei relaţii tonice şi armonioase ce permite obiectivarea deplină şi creaţia entuziastă.

De aceea, sursele pasiunii nu trebuiesc căutate în cutele interioare ale eului; ele sînt situate în fenomenele ce-l înconjoară pe individ, permiţîndu-i o relaţie productivă. Din fericire, trăim o asemenea eră ce invită la raporturi de înaltă tensiune. Transformarea societăţii româneşti într-o societate modernă, fără servituţi sociale, cu o rapidă viteză de creştere, modificarea peisajului vag poetic, dar retrograd, într-unul mai geometric şi industrial, fluxul mărit de idei, cunoştinţe şi valori culturale sînt o chemare imediată la pasiune. Existenţa unor relaţii sociale avansate care exclud aservirea unui individ de către altul, dobîndirea unei mentalităţi înainte proprii societăţii noastre socialiste şi instaurarea unor norme etice noi trezesc şi întreţin pasiunea.

Mutaţiile tehnice şi ştiinţifice, victorii neaşteptate în direcţia cosmosului, oceanului, celulei, atomului şi maşinii cibernetice, însoţite de apariţia conştiinţei planetare, sînt altă sursă contemporană de pasiune. Patriotismul este un mobil care le cuprinde pe toate: vrea să grăbim ridicarea societăţii noastre socialiste, pentru a-i acorda locul cuvenit în comunitatea naţiunilor, în spiritul şi în limbajul valorilor de astăzi ale progresului. Fiecare ştie că o descoperire ştiinţifică, fie că este vorba de lună sau de remediul cancerului, nu este numai o informaţie senzaţională, ci un apel la resortul adeziunii pasionale de a ne ridica individual şi colectiv la ceea ce este mai avansat în lumea noastră mică.

Dar pasiunea are şi duşmani. În jurul unui om pasionat se strîng şantajiştii. Metoda lor este de a spune « nu ». Ei ştiu că un om care urmăreşte cu ardoare un obiectiv va încerca să-i convingă să-şi retragă negaţia, va fi gata să plătească un preţ, să consume din energie. De aceea instalează bariere artificiale şi iau

vamă pe pasiunea creatorului. Dacă acţiunea reuşeşte, ei vor spune: « vezi, te-am ajutat ». Dacă, acţiunea nu reuşeşte, ei vor reproşa: « vezi, ţi-am spus ». Există şi varianta administrativă. Societatea este astfel organizată încît, cu respectarea unui număr mic de reguli, se poate trece de la o treaptă la alta, şi chiar avansa prin vechime . . . Numai că în acest caz sîntem purtaţi, nu mergem singuri. Contrariul pasiunii personale este mersul la întîmplare. Este uluitor cum, pe alocuri, o întreagă schemă de organizare poate să stagneze dacă nici unul din membrii săi nu este însufleţit de pasiune. Totul pare perfect. Şedinţe, infinite discuţii, materiale şi analize, — şi la capătul celălalt nu iese nimic. Pasiunea lipseşte.

În sfîrşit, pasiunea este formativă. Fiecare, în scurta trecere pe pămînt, clădeşte un monument unic, acela al personalităţii sale. Nu există om insensibil la idealul de a-şi construi o fizionomie demnă şi utilă. Cine ţine, în ultimă instanţă, la un loc forţele intelectuale şi le împiedică să rămînă materie amorfă, flască şi dezorientată? Pasiunea. Ea simplifică şi selectează. A fost acuzată pe drept cuvînt de orbire şi îngustime. Într-un fel e bine. N-avem timp pentru zeci de proiecte. Dacă nu se poate rosti în trei cuvinte ideea călăuzitoare a unei vieţi, nu o puteţi plasa în regnul valorilor, ci al mărunţişului.

Concluziile sînt de obicei moralizatoare şi inspiră rezerve. De aceea închei printr-o definiţie: capacitatea de a sta cu încăpăţînare pe traiectoria proprie, în virtutea unui mecanism de însufleţire; aptitudinea de a înmănuchea energia spirituală în jurul unei idei unice şi de a aşeza raporturile cu mediul înconjurător, cu societatea pe bază de maxim randament în urmărirea unui obiectiv; acest element coagulant, ce trebuie păstrat, întreţinut şi încurajat, căci aruncă pete mari de culoare pe urzeala cenuşie a zilelor; acest ingredient preţios ce dă gust şi ne fereşte de maladiile plictisului şi imitării stupide, care pentru vîrsta adolescenţei face mai mult ca ozonul şi vitaminele, iar pentru alte vîrste este factor de întinerire — s-ar putea numi, cu un termen vechi, pasiune.

11.4. HOBBY DICŢIONAR

11.4.1. AUTOGRAFE

Autografele reprezintă semnături, scrisori, manuscrise sau documente scrise de autor cu propria sa mînă.

Colecţionarea autografelor constituie unul dintre cele mai vechi şi populare hobby. Acum aproximativ 2 000 de ani Pliniu a fost un pasionat colecţionar de autografe şi se plîngea că scrisorile lui Iulius Cezar erau greu de găsit. Colecţionarii din zilele noastre întîmpină aceleaşi dificultăţi, astăzi însă există atît de multe domenii de colecţionare a autografelor încît oricine poate forma o colecţie interesantă cu puţine eforturi.

Cum se începe o colecţie de autografe? Modul cel mai simplu de a începe o colecţie este de a cere prietenilor autografele lor. Ei vor fi mulţumiţi să ni le dea şi ne vom bucura văzînd semnăturile lor în albumul nostru. De asemenea, ei pot adăuga unele observaţii în ce priveşte planurile lor de viitor, pot cita un poem favorit sau pot să-şi exprime urările pentru noi sau pentru familia noastră.

În vederea asigurării varietăţii acestui tip de colecţie puteţi ţine în casă o carte de autografe pentru musafiri. Astfel veţi lărgi colecţia incluzînd nu numai prietenii proprii, ci şi prietenii familiei, rudele şi pe alţi vizitatori.

Pe măsură ce avansăm cu colecţia noastră trebuie să acordăm atenţie în primul rînd calităţii materialului pe care-l strîngem. Autografele trebuie să fie legate fie de personaje marcante şi interesante, fie de evenimente importante sau deosebite, ideală fiind posibilitatea realizării unei unităţi între cele două aspecte.

Se poate apela la personalităţile oraşului sau satului nostru. Primarul ar putea să scrie cîte ceva despre treburile publice locale, directorul liceului ar putea face unele comentarii asupra educaţiei.

Putem obţine autografe mai vechi răscolind prin sipetele familiei sau prăvăliile de antichităţi. Descoperirea unor scrisori şi documente vechi ne va îndemna să reconstituim arborele genealogic al familiei sau, eventual, să scriem un mic istoric al familiei noastre sau al comunei în care ne-am născut.

Poate că oraşul nostru este locul unei industrii importante de astăzi sau de ieri. Putem trăi într-un oraş cu mine de fier sau de cărbune abandonate de mult timp şi care au un istoric povestit în scrisori şi documente.

Etapa de începere ar fi consultarea bibliotecii locale şi a celei mai apropiate societăţi de istorie.

Pe măsură ce creşte şi se dezvoltă colecţia noastră vom constata că preferăm anumite subiecte sau persoane şi ca urmare vom începe să ne specializăm.

Colecţionarii experimentaţi consideră că este recomandabil să ne specializăm în mai multe domenii, fapt care ne va da posibilitatea să ne lărgim cunoştinţele noastre generale.

Un mod obişnuit de a colecţiona autografe este acela de a scrie persoanelor renumite şi a le cere autografe. Dacă faceţi acest lucru, trimiteţi şi un plic de întoarcere francat, avînd scrisă adresa proprie. Gîndiţi-vă bine înainte de a scrie unor asemenea persoane, amintindu-vă totuşi că ele sînt foarte ocupate. Este necesar să aveţi în minte un scop diferit de acela de a cere numai o semnătură. Mai întîi alegeţi un domeniu care vă interesează în mod deosebit, apoi concepeţi scrisoarea pentru a include comentarii judicioase. În acest mod puteţi interesa persoana căreia i-aţi scris şi, în acelaşi timp, obţine un autograf preţios pentru colecţie.

Un alt mod pentru a « cîştiga » un autograf al unei persoane renumite este de a găsi ceva care îl interesează, diferit de munca lui. Posibil să aveţi acelaşi hobby sau să fiţi din acelaşi oraş sau sat. O scrisoare bine scrisă poate să vă ofere ca răspuns o frumoasă scrisoare autografă.

Nu este prea dificil de a alcătui o colecţie de semnături, scrisori sau fotografii iscălite ale vedetelor de televiziune, cinema sau din lumea sportivă. De obicei, o simplă cerere prin poştă este tot ceea ce este necesar. Amintiţi-vă totuşi că acestea sînt adesea semnate de un secretar sau reproduse mecanic şi, dacă este aşa, ele au o mică valoare.

În cazul cînd se achiziţionează material autografic al personalităţilor din trecut, trebuie să se acorde o mare atenţie contrafacerilor. Dacă nu sînteţi sigur, pentru a vă ajuta, consultaţi un colecţionar experimentat sau un specialist în domeniu.

Uneori există realmente mai mult decît un singur exemplar al unei scrisori vechi, legate de condiţiile epocii respective. Astfel, înainte de a se înfiinţa sistemul poştal, se obişnuia să se trimită două-trei exemplare ale scrisorilor importante, pe căi diferite, pentru ca cel puţin un exemplar să parvină destinatarului.

De o mare valoare sînt manuscrisele scrise de personalităţi literare renumite.

Chiar dacă nu putem obţine astfel de documente, este bine să avem în vedere faptul că mulţi scriitori dau dedicaţii pe operele lor, şi avem posibilitate să obţinem, cînd se organizează astfel de manifestări de către librăriile din capitală sau din alte oraşe, autografe ale unor scriitori sau importante personalităţi culturale. În felul acesta putem da bibliotecii noastre o valoare incontestabilă.

Colecţiile de manuscrise vechi, scrisori şi documente sînt deosebit de importante prin informaţiile preţioase furnizate istoricilor şi lingviştilor; scrisoarea boierului Neacşu din Cîmpulung datată 1521, este cel mai vechi document scris de limbă românească.

Înaintea apariţiei serviciilor şi agenţiilor de ştiri internaţionale, scrisorile constituiau adesea singura sursă cu privire la marile evenimente. De exemplu, Cristofor Columb a trimis prietenilor săi scrisori despre călătoria lui în Lumea Nouă, care au reprezentat mai tîrziu importante documente privind istoria acelor timpuri.

Unii colecţionari string materialul autografic sub formă de scrisori, documente, ziare şi manuscrise ale persoanelor renumite care au inflenţat cursul istoriei sau cu privire la acestea. Alţii caută material conţinînd informaţie istorică de toate felurile. De exemplu, o scrisoare veche descriind începerea primului război mondial (1914–1918) într-un mod

colorat sau dramatic va constitui o comoară, independent de cine este scrisă.

Informația istorică nu trebuie să fie neapărat veche pentru ca să fie importantă. O scrisoare de la un martor ocular al inaugurării hidrocentralei de la Porțile de Fier va putea constitui oricînd un document remarcabil.

Organizarea și prezentarea colecției. O deosebită importanță prezintă manipularea îngrijită și păstrarea corespunzătoare a colecției noastre. Nu este indicat să se păstreze materialul autografic într-o carte și nici nu trebuie să se îndoaie sau să se șifoneze scrisorile. De asemenea, nu se va tăia nimic din conținutul lor și nu se vor marca sau însemna în nici un fel. În caz contrar, aceste operații vor reduce valoarea colecției.

Scrisorile, documentele sau imaginile se așază plan în clasoare, în dosare sau în albume speciale. Pentru a asigura o protecție suplimentară putem pune fiecare scrisoare sau document într-un plic cu celofan. Plicurile se introduc în albume sau se pot folosi colțare (pentru montarea fotografiilor), în vederea fixării lor.

Pe măsura creșterii colecției un repertoar ne va ajuta să o ținem în ordine. În acest scop folosim fișe de clasor (pentru fiecare piesă), aranjate alfabetic după numele semnatarului. Fiecare fișă va conține: numele semnatarului, note biografice, data intrării piesei, metoda de obținere și alte observații interesante. Este necesar să notăm aceste informații imediat după obținerea lor deoarece le putem uita pe măsura trecerii timpului.

Un alt mod de obținere a informațiilor îl constituie și convorbirile cu alți colecționari; de la biblioteca publică, de la societatea istorică locală sau de la un magazin de antichități vom putea afla numele și adresa unui colecționar experimentat pe care să-l putem consulta.

Bibliotecile publice posedă numeroase cărți care ne pot ajuta să urmărim problemele concrete care ne interesează.

Academia Republicii Socialiste România din București are documente de o deosebită importanță care sînt consultate cu mult folos de mulți istorici, critici, oameni de știință, cercetători, literați, din țară și străinătate.

În muzeele locale din diversele orașe ale țării se găsește un bogat material autografic.

În București « Muzeul de istorie a partidului comunist și a mișcării revoluționare și democratice din România » conține numeroase documente, scrisori, manuscrise originale de o excepțională importanță pentru istoria mișcării comuniste și muncitorești din țara noastră.

11.4.2. BANDOTECA

Inventat la sfîrșitul veacului trecut, magnetofonul nu a fost adoptat cu entuziasm de marele public, decît după cel de al doilea război mondial, cînd, în 1948, cîntărețul american Bing Crosby îl folosește pentru înregistrarea unei emisiuni radiofonice.

La prima apariție, în 1898, aparatul prezentat de danezul Waldemar Pulsen și denumit telegrafon, alcătuit dintr-un electromagnet care magnetiza, proporțional cu intensitatea sunetului, o sîrmă metalică derulată prin fața lui, nu a convins pe nimeni. Mai mult, calitatea slabă a acestui gen de înregistrări l-a făcut pe fizicianul Bouasse să exclame: « În fața acestui aparat nu știi ce să admiri mai întîi: extrema ingeniozitate sau perfecta inutilitate ». Cu numai cîteva modificări Pulsen își prezintă aparatul la Expoziția universală de la Paris din 1900, stîrnind printre vizitatori o adevărată senzație și cucerind Marele Premiul al Expoziției. Totuși aparatul a rămas necunoscut pînă în 1927, cînd germanul Pfleumer a înlocuit sîrma metalică cu o bandă de material plastic în care erau înglobate particule fine de pilitură de fier. Cu această nouă cucerire și cu alte cîteva îmbunătățiri aparatul este relansat, trecînd pragul laboratoarelor, dar nu spre marele public, ci spre birourile serviciilor de spionaj, aducînd, mai ales în timpul războiului, importante servicii puterilor beligerante. Sub denumirea actuală a fost comercializat în Germania, cuvîntul magnetofon sugerînd modul de conservare, magnetic, al sunetului. Numeroasele îmbunătățiri, utilizarea componentelor electronice pentru amplificare, și mai tîrziu, utilizarea tranzistorilor, au adus magnetofoanele la dimensiunile minuscule și performanțele pe care le oferă astăzi.

Alegerea unui magnetofon se face ţinînd seama atît de parametrii înscrişi în prospect cît şi de prestigiul firmei constructoare.

De obicei, un magnetofon bun are trei viteze de deplasare (mărirea numărului acestora scade robusteţea mecansimului de antrenare). În funcţie de gama de frecvenţe, redată pentru fiecare viteză în parte, poate fi folosit pentru diverse înregistrări (tabelul 11.1)

TABELUL 11.1

CARACTERISTICILE MAGNETOFOANELOR

Viteza de deplasare a benzii	Gama de frecvenţe redată:	Indicat pentru:	Categoria:
2,38 cm/s	pînă la 5 000 Hz	— înregistrări programe vorbite	— unele magnetofoane de amatori, portabile — unele magnetofoane de amatori staţionare
4,75 cm/s	pînă la 10 000 Hz	— înregistrări programe vorbite şi muzică uşoară şi populară	— magnetofoane de amatori portabile — magnetofoane de amatori staţionare — magnetofoane de reportaj
9,5 cm/s	pînă la 15—20 000 Hz	— înregistrări muzică de calitate	— magnetofoane de amatori portabile, foarte bune — magnetofoane de amatori staţionare — magnetofoane profesionale
19 cm/s	pînă la 20 000 Hz	— înregistrări muzică de foarte bună calitate, cu redări prin instalaţii de amplificare bune	— magnetofoane de amatori staţionare foarte bune — magnetofoane de studio
38 cm/s	pînă la 20 000 Hz	— înregistrări în radiodifuziune, săli de concerte etc.	— magnetofoane de studio

Redarea întregii game de frecvenţe audibile (20—20 000 Hz) este posibilă numai cu magnetofoane profesionale foarte bune, de studio. În unele prospecte gama de frecvenţe se poate întîlni şi sub denumirea de caracteristică de frecvenţă.

Fiecărei viteze de deplasare i se indică şi variaţia corespunzătoare, în general mare pentru viteze mici. Pentru magnetofoanele bune, ea trebuie să fie mai mică de 0,4% pentru o viteză de 9,5 cm/s. La depăşirea valorilor limită înscrise în prospect, apar fluctuaţii ale înălţimii sunetului, rezultînd efecte neplăcute pentru ureche.

Controlul uniformităţii vitezei de deplasare a benzii se poate face prin înregistrarea şi redarea muzicii interpretate la pian.

De remarcat că uneori se indică valoarea eficace a variaţiei vitezei, cu cifre mai mici de 0,4, care pot duce la confuzii. În aceste cazuri variaţia reală se obţine înmulţind cifra indicată cu 1,5 sau chiar cu 2.

Calitatea unui magnetofon este determinată de dinamică, definită ca raportul dintre amplitu-

Scanned with OKEN Scanner

dinea presiunii sonore, corespunzătoare nivelului maxim de intensitate sonoră care se poate înregistra şi amplitudinea presiunii sonore, corespunzătoare zgomotului propriu al magnetofonului. Ea trebuie să fie mai mare decît cea a programului sonor care se înregistrează, pentru ca sunetul cel mai slab înregistrat să fie mai mare decît zgomotul propriu al magnetofonului. De aceea, magnetofoanele foarte bune, necesare înregistrării programelor simfonice, trebuie să aibă o dinamică mai mare, ea variind, în general, şi cu viteza de deplasare a benzii. O dinamică bună este cea aflată în jurul valorii de 50 dB, ceea ce corespunde unui raport al amplitudinilor de 315 : 1.

Deşi în prospecte sînt înscrise şi alte date, ele nu contribuie direct la determinarea calităţii acestora, ci reprezintă condiţii de lucru care trebuie îndeplinite sau posibilităţi de lucru speciale.

Banda magnetică este un factor important în asigurarea calităţii înregistrării şi redării. Formată dintr-un suport subţire de poliester, acoperit cu un strat foarte fin de material magnetic (particule de oxid de fier legate între ele cu un liant), banda trebuie să aibă rezistenţă mare la rupere, flexibilitate, sensibilitate mică la umezeală etc. Tendinţa actuală de a micşora grosimea benzii pentru a asigura o lungime de bandă cît mai mare pe aceeaşi rolă, duce la micşorarea proprietăţilor mecanice. Se recomandă, din aceste motive, utilizarea benzilor cu durată dublă, care asigură şi o durată de redare mare (tabelul 11.2.), avînt şi proprietăţi mecanice corespunzătoare.

Păstrarea se va face în casetele iniţiale, ferite de praf, la temperaturi moderate. Se va evita apropierea benzilor de transformatoare, de motoare, de difuzoare, sau de conductoarele reţelei electrice, putîndu-se produce ştergerea lor, sau în cel mai bun caz, apariţia unor zgomote perturbatoare. Apariţia zgomotelor sub forma pocniturilor poate fi cauzată şi de îndoirea, şifonarea benzilor.

Ţinînd seama de durata mare de redare a benzilor actuale, se impune evideţa strictă a înregistrărilor. Propunem un model care ţine seama de aproape toate datele necesare regăsirii uşoare a unei anumite bucăţi.

Banda . . . Culoare cap bandă . . . Pista . .

Nr. turaţie	Titlul bucăţii	Compozitor	Interpret	Durată

Desigur, se va încerca o delimitare a genurilor, afectînd fiecăruia o bandă întreagă sau o parte a ei.

Înregistrarea. Este operaţia cea mai complicată, de reuşita căreia depinde calitatea programelor realizate. Ca sursă de program poate fi utilizat fie microfonul, fie radioreceptorul, televizorul, picupul sau alt magnetofon.

Înregistrările cu microfonul comportă măsuri speciale în funcţie de calitatea microfonului, locul realizării înregistrării, natura înregistrării (monofonică sau stereofonică). În orice caz, pentru o înregistrare de calitate este necesară cunoaşterea tipului microfonului şi dacă se poate, caracteristica sa de directivitate. Astfel, este bine de ştiut că microfoanele piezoelectrice nu pot fi folosite pentru înregistrarea muzicii, cele dinamice dau rezultate slabe în apropierea transformatoarelor, electromotoarelor etc., neputînd fi folosite la înregistrarea directă de la radioreceptor, picup etc. Rezultate foarte bune dau microfoanele condensator, dar care, neputînd fi conectate la amplificator, direct prin cablu, datorită capacităţii proprii foarte mici, necesită încorporarea în acelaşi ansamblu şi a primului etaj de amplificare, fiind, din această cauză, foarte scumpe. Cunoaşterea caracteristicii de directivitate (în formă de cerc, opt, cardioidă etc.) a microfonului ne oferă date cu privire la modul de amplasare a surselor sonore. Astfel, microfoanele cu caracteristică de directivitate în formă de cerc (fig. 11.1) sau omnidirecţional, este la fel de sensibil pentru sunetele provenind din toate direcţiile. Este recomandat la înregistrarea grupurilor mari de persoane, plasate circular în jurul microfonului.

Microfoanele bidirecţionale, cu caracteristică de directivitate în formă de opt (fig. 11.3.)

Scanned with OKEN Scanner

favorizează sunetele care provin din două direcţii opuse (spate-faţă sau stînga-dreapta, după modul său de amplasare). Microfoanele cu caracteristică de directivitate în formă de cardioidă (fig. 11.2), sau unidirecţionale, sînt cele mai folosite de către amatori, datorită faptului că ele favorizează sunetele provenind din faţă, atenuînd, mai mult sau mai puţin pe celelalte (mărimea săgeţilor în diverse direcţii indică atenuarea direcţiilor favorizate). Se recomandă realizarea înregistrărilor în încăperi, luînd măsuri de micşorare a reverberaţiei [1], prin acoperirea mobilelor cu pături groase, aşezarea de draperii pe pereţi, la 5—10 cm de aceştia, căutînd zona optimă de plasare a sursei sonore prin încercări prealabile.

Înregistrările în aer liber se realizează mai rar şi cu performanţe mai slabe, deoarece aproape toate zgomotele naturale pe care am vrea să le înregistrăm pot fi produse pe cale artificială, prin trucaje acustice. Astfel furtuna poate fi uşor imitată suflînd puternic în marginea unei foi bine întinse în faţa microfonului, ploaia, lăsînd să cadă boabe de orez într-un vas cu apă etc.

[1] Intervalul de timp în care intensitatea sonoră scade de 1 milion de ori, din momentul încetării producerii sunetului.

În cazul în care dorim neapărat să înregistrăm o persoană sau un grup de persoane în aer liber vom ţine seama că cel mai slab vînt produce, la redare, aproape un bubuit care este extrem de neplăcut. Pentru micşorarea efectelor vîntului se va acoperi microfonul cu o batistă subţire, apropiindu-l cît mai mult de gura vorbitorului.

Cele mai complicate înregistrări cu microfonul sînt cele stereofonice, realizabile numai dacă dispunem, pe lîngă aparatura necesară, şi de o cameră bine izolată fonic, cu o durată de reverberaţie mică, fără posibilităţi de reflexie a sunetului. Înregistrarea se face cu un microfon stereofonic sau două microfoane directive (cu caracteristică de directivitate în formă de opt sau cardioidă), distanţate între ele cu 1,5 — 2 m. Poziţia optimă de plasare a surselor sonore şi microfoanelor se stabileşte prin încercări. Semnalul provenit de la fiecare microfon va fi înregistrat, prin lanţul electroacustic respectiv pe cîte o pistă. În fig. 11.4, se indică asocierea pistelor pentru o bandă cu patru piste.

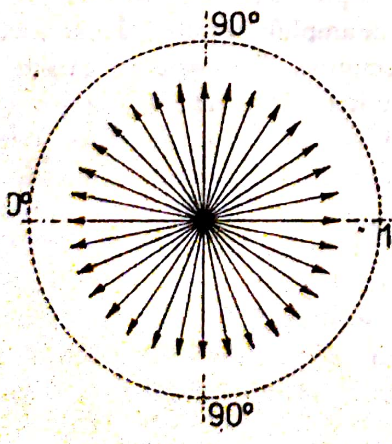
La redare, vom conecta cîte un difuzor pentru fiecare canal, căutînd poziţia optimă de amplasare a acestora.

Înregistrările de la radioreceptor sînt cu mult mai uşor de realizat decît cele cu microfonul,

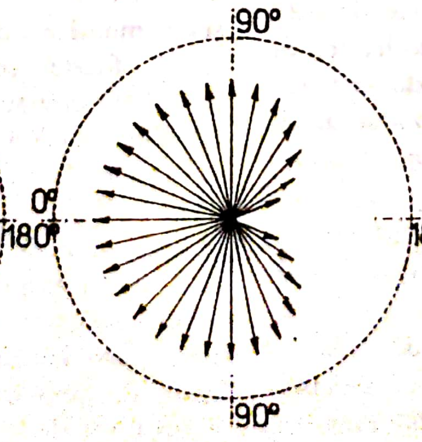
Fig. 11.1. Caracteristică de directivitate în formă de cerc.

Fig. 11.2. Caracteristică de directivitate în formă de cardioidă.

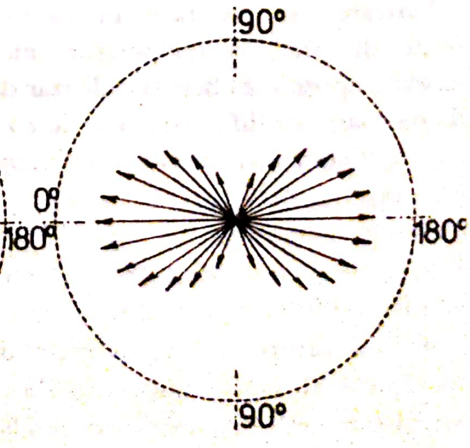
Fig. 11.3. Caracteristică de directivitate în formă de opt.



11.1



11.2



11.3

Scanned with OKEN Scanner

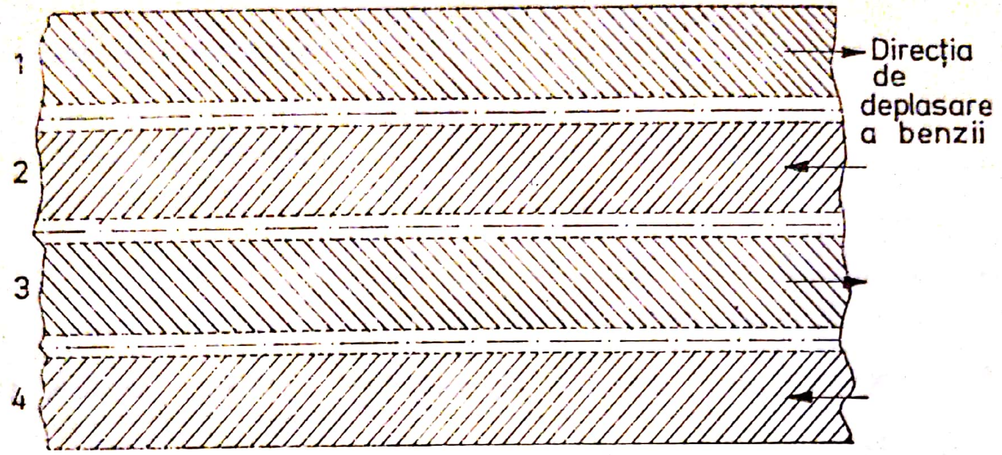


Fig. 11.4. Asocierea pistelor pentru o bandă cu 4 piste.

condiţiile impuse referindu-se numai la calitatea aparatului şi la existenţa ieşirii de la diodă, marcată pe spatele radioreceptorului (la cele staţionare), sau pe panoul frontal (la unele radioreceptoare portabile). De obicei însă, majoritatea radioreceptoarelor moderne au prevăzută borna de ieşire diodică. Înregistrarea se realizează conectînd, prin cablul cu două mufe care se livrează printre accesoriile magnetofonului, borna de ieşire diodică a radioreceptorului cu doza radio a magnetofonului, avînd, în general, semnul convenţional din fig. 11.5. În acest caz manevrarea butoanelor de volum sau ton ale radioreceptorului nu influenţează înregistrarea, parametrii acesteia fiind controlaţi de la magnetofon. Ceva mai complicată este înregistrarea de la radioreceptoarele mai vechi, sau chiar de la unele radioreceptoare moderne (în special portabile) care nu au ieşire diodică. Există mai multe posibilităţi în astfel de cazuri. Fie adăugăm o ieşire diodică printr-un montaj extrem de simplu, fie utilizăm ieşirea difuzorului suplimentar (dacă acesta există). Adăugarea ieşirii de la diodă (operaţie realizabilă şi la televizoare avînd în vedere asemănarea căii de sunet a televizorului cu un radioreceptor simplu) nu necesită decît o doză cu trei poli şi două rezistenţe, montajul fiind cel din fig. 11.6. Fixarea dozei se face pe unul din panourile frontale ale radioreceptorului, urmărind ca legăturile dintre doză şi circuitele aparatului să fie ecranate şi cît mai scurte.

Utilizarea ieşirii difuzorului suplimentar al radioreceptoarelor nu este recomandabilă deoarece între magnetofon şi radioreceptor intervine neadaptarea, înregistrarea fiind nesatisfăcătoare.

Este, de asemenea, uşor de realizat înregistrarea de la un picup existînd posibilităţi de conectare între cele două aparate.

Foarte des se foloseşte ca sursă de program un alt magnetofon. Asemenea înregistrări nu implică decît asigurarea unor aparate foarte bune, deoarece calitatea înregistrării este aceea a celui mai slab dintre ele. Legătura se realizează cu un cablu avînd la fiecare capăt o mufă cu 3 poli, prin conectarea bornei R de la magnetofonul pe care se redă, cu borna de picup a magnetofonului pe care se înregistrează. La redare, trebuie să avem în vedere că întreaga gamă de frecvenţe pentru care este construit magnetofonul, nu poate fi redată cu singurul difuzor care echipează magnetofonul. Difuzoarele avînd membrana cu diametrul mare redau foarte bine frecvenţele joase, cele înalte fiind redate de difuzoarele cu membrană cu diametru mic.

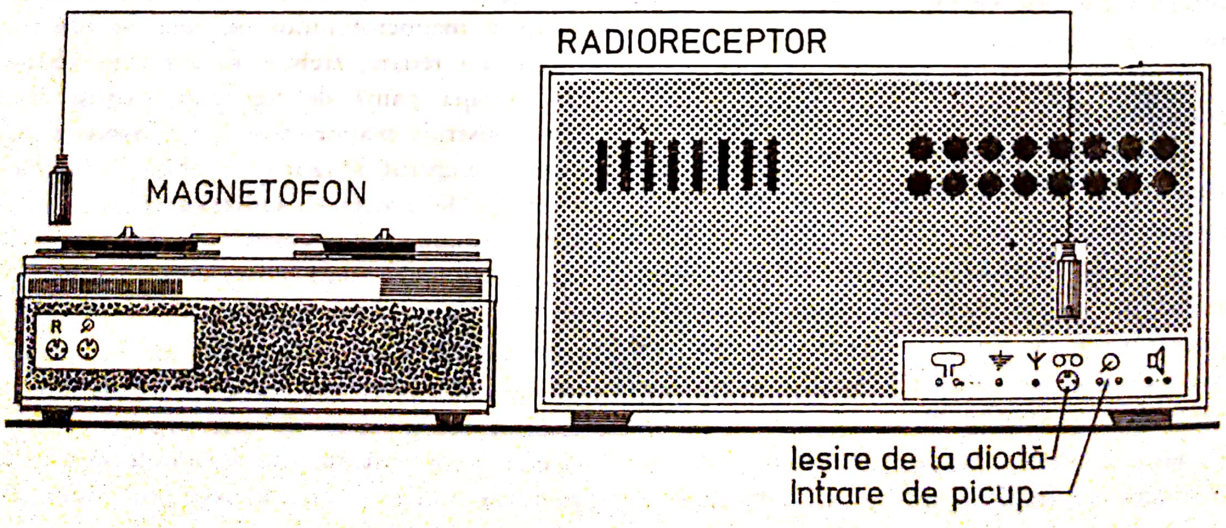
De obicei, pentru difuzoarele magnetofoanelor de amatori se realizează un compromis al dimensiunilor, deci al frecvenţelor redate. Aceste inconveniente sînt înlăturate destul de uşor, fie utilizînd un radioreceptor bun, cu

DURATA DE REDUCERE ÎN

Nr. rolei (diametrul exterior rotunjit)	Bandă normală grosime 0,055 mm				Bandă cu durată lungă grosime 0,035 mm			
	Lung. m	Durata x)			Lung. m	Durata x)		
		4,75 cm/s	9,5 cm/s	19 cm/s		4,75 cm/s	9,5 cm/s	19 cm/s
8	45	15 min.	7½ min.	3¾ min.	67,5	22½ min.	11 min.	5½ min.
10	90	30 min.	15 min.	7½ min.	135	45 min.	22½ min.	11 min.
11	135	45 min.	22½ min.	11 min.	200	1 oră	33 min.	16 min.
13	180	1 oră	30 min.	15 min.	270	1½ ore	45 min.	22½ min.
15	270	1½ ore	45 min.	22½ min.	400	2 ore 14 min.	1 oră 7 min.	32 min.
18	360	2 ore	1 oră	30 min.	540	3 ore	1½ ore	45 min.
22	540	3 ore	1½ ore	45 min.	800	4½ ore	2 ore 14 min	1 oră 7 min.
25	720	4 ore	2 ore	1 oră	1100	6 ore 7 min.	3 ore 31 min.	1 oră 31 min.

x) Duratele din tabel se inmulţesc cu 2 sau 4 după numărul pistelor benzii .

Fig. 11.5. Înregistrarea de la radioreceptor cu ieşire de la diodă.

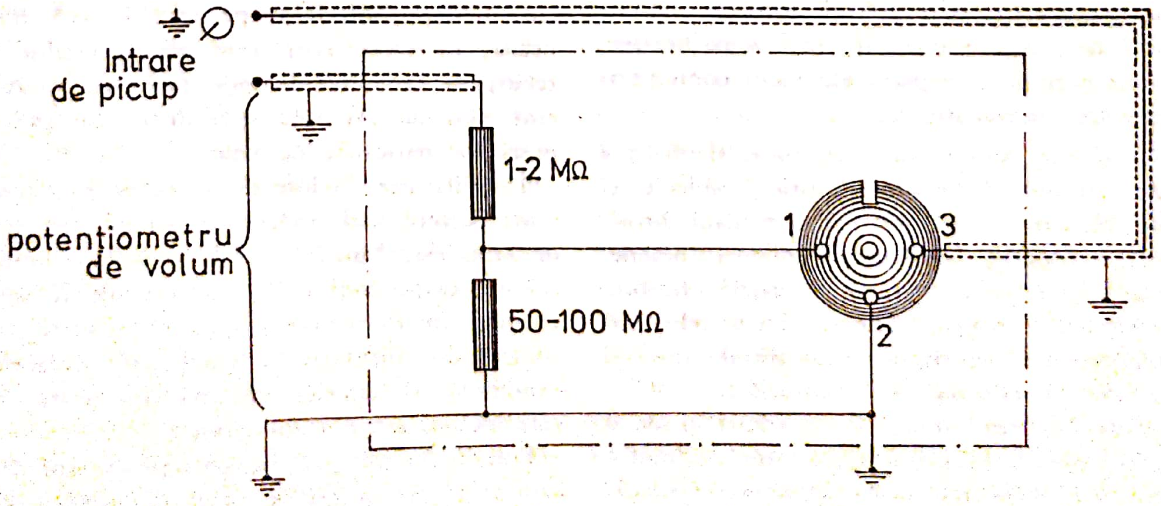


TABELUL 11.2

FUNCȚIE DE TIPUL DE BANDĂ

Bandă cu durată dublă grosime 0,025 mm				Bandă cu durată triplă grosime 0,020 mm			
Lung. m	Durata x)			Lung. m	Durata *)		
	4,75 cm/s	9,5 cm/s	19 cm/s		4,75 cm/s	9,5 cm/s	19 cm/s
90	30 min.	15 min.	7½ min.	135	45 min.	22½ min.	11 min.
180	1 oră	30 min.	15 min.	270	1½ ore	45 min.	22½ min.
270	1½ ore	45 min.	22½ min.	400	2 ore 14 min.	1 oră 7 min.	32 min.
360	2 ore	1 oră	30 min.	540	3 ore	1½ ore	45 min.
540	3 ore	1½ ore	45 min.	800	4½ ore	2 ore 14 min.	1 oră 7 min.
720	4 ore	2 ore	1 oră	1080	6 ore	3 ore	1½ ore
1080	6 ore	3 ore	1½ ore	—	—	—	—
1460	8 ore	4 ore	45 min.	—	—	—	—

Fig. 11.6. Înregistrarea de la radioreceptor fără ieșire de la diodă.



Scanned with OKEN Scanner

două sau mai multe difuzoare, cu reglaj al frecvenţelor, avînd corecţii corespunzătoare pentru diferitele programe sonore, fie conectînd la borna de difuzor suplimentar a magnetofonului, un difuzor cît mai bun. În primul caz, legătura se face între borna de picup a radioreceptorului, şi borna R a magnetofonului. Redînd alternativ prin radioreceptor şi difuzorul magnetofonului, se poate depista uşor gama de frecvenţe redată de difuzorul propriu, ulterior încercîndu-se corectarea acesteia prin construcţii ajutătoare. Deoarece magnetofoanele au, în general, dimensiuni reduse şi difuzoarele aceleaşi dimensiuni, nu vor putea reda bine frecvenţele joase, fiind necesară conectarea unui difuzor de dimensiuni mari.

11.4.3. COLECŢII

Arta de a colecţiona nu constituie apanajul exclusiv al cîtorva iniţiaţi sau specialişti. Orice om dotat cu sensibilitate şi gust pentru frumos, poate aspira la fericirea de a realiza, uneori în decursul unei vieţi întregi, cele mai variate şi interesante colecţii, care, în unele cazuri, pot reprezenta adevărate valori ale culturii naţionale şi universale.

Pasiunea colecţionarului se judecă după importanţa culturală, educativă, informativă, reprezentată de obiectul colecţiei sale. Un colecţionar care ar aduna cele mai originale tipuri de chei din lume nu are, fără îndoială, un scop atît de nobil ca cel ce se străduieşte să reunească într-o colecţie obiecte sintetizînd cele mai interesante, mai semnificative, mai emoţionante aspecte ale vieţii contemporane sau ale trecutului.

Tablouri, mobilă de artă, piese de folclor sau exotice, documente istorice, obiecte şi reproduceri de artă, monezi şi medalii, bronzuri, feronerie, bibelouri, miniaturi, desene, ilustrate, fotografii, cărţi, tapiserii, timbre, autografe constituie cîteva dintre cele mai importante categorii ale lumii atît de vaste şi variate cum este cea a colecţionarilor.

Este în firea omului de a aduna şi de a păstra obiecte care-l atrag, pentru un motiv sau altul. Cine n-a observat interesul manifestat de copii, începînd încă de la o vîrstă fragedă, pentru cele mai felurite lucruri. După împrejurările în care trăiesc, ei strîng mai întîi pietricele frumos colorate, scoici şi melcişori de pe plajă, nasturi (mergînd şi pînă la a-i tăia de la rochia cea veche a bunicii!) şi multe altele, devenind nişte mici « colecţionari » pentru ca apoi să treacă, pe măsură ce înaintează în vîrstă, la o diversitate impresionantă de colecţii posibile.

Atunci cînd o colecţie se dezvoltă, creîndu-se astfel o obişnuinţă şi un scop, ea devine un hobby organizat şi poate constitui un prilej de mari satisfacţii pentru fiecare.

De la ilustrate şi mărci poştale, tînărul colecţionar va trece la obiecte de artă, grupate pe teme din ce în ce mai complexe, mai pretenţioase, de la jucării de hîrtie va trece la aeromodele şi navomodele. Şi foarte probabil că mai tîrziu, plecînd de la teorie la practică, va descoperi în mica sa colecţie germenele viitoarei sale vocaţii. Din colecţionar de imagini el va deveni poate pictor sau fotograf sau va trece de la modelele miniaturale la modelele ingineriei reale.

În alegerea elementelor unei colecţii intervin în primul rînd preferinţele personale, gustul pentru clasic sau antic fiind tot atît de îndreptăţit ca şi cel pentru modern. Preferinţa colecţionării obiectelor antice concordă cu pasiunea pentru cercetarea istorică, după cum modernitatea denotă dorinţa colecţionarului de a se integra în viaţa contemporană.

Pentru amatorul de antichităţi o preocupare principală trebuie s-o constituie asigurarea autenticităţii obiectelor pe care le achiziţionează; în acest scop este recomandabil să recurgem la ajutorul unor persoane avizate cum sînt de exemplu specialiştii din cadrul muzeelor naţionale de artă.

În orice caz, înainte de a începe alcătuirea unor colecţii mai pretenţioase, cum sînt cele de artă, este bine să ne documentăm citind reviste, cărţi, dicţionare, enciclopedii de specialitate în domeniul respectiv şi întregind această documentare cu vizite prin muzeele, expoziţiile şi galeriile de artă din oraşul în care locuim sau din alte oraşe.

Putem începe prin a colecţiona gravuri, care sînt mai accesibile decît tablourile, sau

pur şi simplu să ne mulţumim a decora interiorul locuinţei noastre cu cele mai reuşite reproduceri după operele de artă ale marilor maeştri.

Procurarea unor broşuri şi reproduceri de gravuri detaşabile (de ex. volumul tipărit de Editura Dacia « Sibiul vechi » care cuprinde gravurile lui Hans Hermann) poate constitui un bun început pentru orice colecţionar de artă.

Fără îndoială că psihologii ar putea face interesante apropieri între asemenea preocupări şi trăsăturile sufleteşti ale colecţionarilor respectivi, încît, parafrazînd un cunoscut proverb, s-ar putea spune: « arată-mi ce colecţionezi, ca să-ţi spun ... cine eşti ! »

Timpurile în care trăim pot fi comparate cu era marilor descoperiri geografice. Dar petele albe au dispărut de pe hartă şi omul, atingînd limitele planetei sale, s-a aventurat dincolo de ele, în cosmos. Ceea ce căutăm în primul rînd cînd pătrundem în tainele universului este posibilitatea unui nou început.

Tot aşa cei care se delectează începînd o colecţie se pot considera exploratori ai unui nou domeniu, necunoscut lor pînă atunci şi păstrători ai unui tezaur de frumuseţi de neînlocuit care pot intra, mai curînd sau mai tîrziu, în patrimoniul muzeal al ţării.

11.4.4. COLECŢII DE ARTĂ

Prin artă înţelegem nu numai pictură şi sculptură, genuri la care, mai ales cînd e vorba de artişti consacraţi, se ajunge ceva mai greu, — ci şi grafică, adică acuarele, monotipuri şi mai ales gravură (cu toate tehnicile ei: în lemn, în linoleum, în metal etc.), ceramică (se găseşte relativ uşor şi la un preţ accesibil oricui), crestături în lemn (furci de tors, căuce, linguri ş.a.), cusături, icoane vechi pe lemn şi pe sticlă, şi altele. Orice colecţie reflectă gustul, sensibilitatea, preocupările şi, bineînţeles, posibilităţile celui ce a alcătuit-o. Se remarcă, de obicei, o anumită trăsătură sau, dacă vreţi, o anumită « specializare » într-o direcţie sau alta. Desigur, sînt şi colecţii eclectice, fără profil bine definit, în care găseşti din toate cîte ceva, obiecte adunate la întîmplare, cum s-a nimerit, într-o diversitate ce aminteşte de ... talcioc. Nu despre acestea vrem să vorbim. O colecţie nu e un depozit. Nu se pot cumpăra, pentru colecţie, obiecte cu ghiotura, cum se întîmplă în cunoscuta glumă cu parveniţii care vrînd să aibă şi o bibliotecă, pentru a-şi epata oaspeţii, au comandat ... cîţiva metri pătraţi de cărţi, alegîndu-le după frumuseţea ... cotorului.

Alcătuirea unei colecţii de artă, cuprinzînd unul sau mai multe dintre genurile enumerate, sau din altele, constituie neîndoielnic o nobilă pasiune, care cere rîvnă şi timp, durînd o viaţă de om. Şi e bine să ne reamintim de o veche şi înţeleaptă vorbă a chinezilor, care spun că şi drumurile cele mai lungi încep cu primul pas. Adică, în cazul nostru, cu prima achiziţie. Sau cu darul făcut cuiva, care se îndrăgosteşte apoi de obiectul respectiv şi caută să-i adauge altele, prinzînd cu vremea gustul de a colecţiona.

În amintirile lor, colecţionarii de prestigiu, ca G. Severeanu, Barbu Slătineanu, M. Minovici, Iosif Dona, K.H. Zambaccian, G. Oprescu, Avachian, Minulescu şi alţii au arătat că începuturile colecţiilor au pornit uneori de la o întîmplare, care a însemnat însă acel « prim pas » pentru închegarea, cu vremea, a valoroaselor lor colecţii de artă, pe care au continuat să le îmbogăţească mereu cu noi piese (mergînd prin consignaţii, pe la anticari, vizitînd expoziţiile şi atelierele artiştilor, tîrgurile de ţară, « moşii »). Aici căutau cu pasiune lucrări autentice de folclor, vechi mobile de stil, argintărie, stampe, jaduri, cristaluri, porţelanuri, scoarţe şi desigur picturi, desene şi gravuri, din dorinţa, la început de a-şi înfrumuseţa locuinţa, iar mai apoi pentru a-şi spori colecţia cu anume piese rare, dintr-o epocă sau alta.

Nu o dată acţiunea unor colecţionari a fost continuată de urmaşi, care au căutat să adauge patrimoniului moştenit noi valori artistice, ajungînd după un timp să le pună şi la dispoziţia publicului, în anumite zile, legîndu-şi astfel numele de acţiuni culturale durabile.

Important este însă să ne convingem că oricare dintre noi, potrivit gusturilor sale, îşi poate alcătui o colecţie de artă. Atîţia dintre noi trăiesc în medii cu bogate tradiţii folclo-

rice, în care se mai păstrează vechi obiecte de fier forjat, de os (cornuri pentru praful de puşcă), ţesături, ştergare, ii, crestături în lemn, adesea de o rară frumuseţe, sau mici obiecte etnografice care încorporează ingeniozitatea populară, gustul ales, cristalizat de-a lungul vremii, a numeroase generaţii. Asemenea obiecte devin tot mai rare, piese de muzeu, pe măsură ce locul lor e luat de produsele industriale, de serie. A le depista, a le achiziţiona şi a le păstra apoi în bune condiţiuni, poate deveni o îndeletnicire plăcută, un « hobby », cum se spune de la o vreme, cu un termen tot mai răspîndit. Desigur, o fac şi muzeele de specialitate, dar o pot face şi oamenii cu dragoste pentru creaţia populară, sub diversele ei aspecte.

Prin studiu se poate dezvolta priceperea de a deosebi ceea ce este autentic de ceea ce constituie doar o contrafacere, o imitaţie lipsită de originalitate. Sînt apoi unii oameni care, chiar prin profesia lor, au prilejul de a circula prin ţară, de a vedea localităţi unde se ţin, la anumite date, tîrguri tradiţionale (v. 11. 6. 2. d.), un bun prilej pentru a veni în contact cu creaţia populară. Alţii îşi petrec zilele de vacanţă în anumite regiuni ale ţării, unde e bine să viziteze muzeele locale, pentru a cunoaşte specificul zonei respective. Ei ajung astfel să-şi educe gustul, să deosebească produsul de serie, întîlnit la magazinele de artizanat, de cel cu adevărat original, poate mai vechi dar cu atît mai valoros.

Mai la îndemînă însă, pentru orăşeni, este colecţionarea de gravuri, de litografii, de desene, ca şi de picturi şi sculpturi mici, lucrări pe care le găsesc în magazinele de consignaţii, ca şi în expoziţii şi la magazinele Fondului Plastic. Cei care o fac ajung curînd printre pasionaţii vizitatori ai muzeelor de artă şi ai expoziţiilor, printre auditorii conferinţelor despre artă. Totodată devin cumpărătorii albumelor de artă şi ai monografiilor, studiază istoria artei româneşti şi universale, urmăresc cronicile plastice în presă şi la televizor, îşi confruntă propriile păreri cu ale criticilor de artă, manifestă în general un interes viu pentru fenomenul artistic, ajungînd la o educare a gustului. Cu alte cuvinte îşi lărgesc orizontul de cunoştinţe şi au o viaţă sufletească mult mai bogată.

Un tablou, spunea odată Zambaccian, îl plăteşti o singură dată, iar el te răsplăteşte toată viaţa, prin bucuria ce ţi-o dăruieşte zilnic; de cîte ori vii acasă şi-l priveşti el devine martorul tăcut al vieţii tale, un lucru odihnitor, reconfortant, spre care cauţi cu plăcere, descoperind de fiecare dată ceva demn de admirat. Este ca o fereastră spre alte lumi, care te îndeamnă la meditaţie, iar alături de tablou, covorul, vaza de flori, obiectul casnic îmbinînd utilul cu frumosul, vitrina cu piese rare, de care te leagă amintiri, ca şi cărţile îndrăgite, pe ale căror pagini ai rămas adesea pe gînduri, — formează decorul, ambianţa spre care tinde, cu legitimă îndreptăţire, omul epocii noastre.

11.4.5. DIN TAINELE ARTEI FOTOGRAFICE

Apariţia fotografiei în secolul trecut, iar mai recent a cinematografiei şi televiziunii, a determinat pe unii oameni de ştiinţă să proclame că trăim într-o « civilizaţie a imaginilor ». Într-adevăr imaginea este astăzi una din formele cele mai răspîndite de comunicare, aplicaţiile sale multilaterale în ştiinţă, industrie, medicină, comerţ, educaţie, cinematografie făcînd-o să devină indispensabilă în viaţa de toate zilele.

Fotografia împodobeşte viaţa cotidiană a zeci şi sute de milioane de amatori de pe tot globul permiţîndu-le să înregistreze şi să păstreze pe peliculă amintirile celor mai plăcute clipe din vacanţă, din călătorii, din viaţa lor şi a copiilor lor.

Alegerea aparatului fotografic. Există o gamă foarte variată de aparate de la cele mai simple şi mai ieftine pînă la cele mai complicate şi mai scumpe, care sînt puse la dispoziţia amatorilor de către diversele firme producătoare. În schema din fig. 11.7 sînt prezentate principalele elemente componente ale unui aparat fotografic.

Din punct de vedere al formatului, aparatele fotografice se clasifică astfel:

— *aparate de format mic:* 24×24 mm; 24×36 mm; 8×11 mm (excepţional). În gene-

ral au camera obscură rigidă, greutate mică, mînuire ușoară și folosesc film îngust perforat în casete-cartuș. Punerea la punct a distanței subiect-aparat se face cu un telemetru sau pe geam mat, cu ajutorul sistemului « reflex » monoobiectiv. La unele aparate simple punerea la punct se face prin intermediul unei scale metalice fixată pe montura obiectivului, încadrarea subiectului realizîndu-se cu un vizor simplu. Obiectivele au distanță focală mică (circa 50 mm), însă se pot folosi diverse tipuri de obiective interschimbabile (superangulare și teleobiective). În general, materialul fotosensibil utilizat este filmul îngust perforat pentru 36 de fotografii (format 24×36 mm). Aparatele de format mic sînt indicate pentru cele mai variate situații de fotografiere și pentru instantanee. Tipurile de aparate curent folosite în țară sînt: Fed, Zenit, Kiev, Zorki (U.R.S.S.); Exa, Exacta-Varex, Praktica, Praktina, Pentakon (R.D.G.); Leika, Contax, Contaflex, Zeiss-Ikon (R. F. Germania).

— *aparate de format mediu:* 4,5×6 cm; 6×6 cm; 6×9 cm. Aparatele de format mediu cu *burduf* sau pliante, au mînuirea ușoară, punerea la punct se face prin apreciere pe scară gradată sau prin telemetru, iar obiectivele au distanța focală medie (cca 75 mm). Materialul fotosensibil folosit este rolfilmul (mai rar filmpakul) pentru 8 fotografii (format 6×9 cm), pentru 12 fotografii (format 6×6 cm), pentru 16 fotografii (format 4,5×6 cm). Aparatele de format mediu se utilizează în mod optim pentru instantanee, în excursii etc. În țară sînt mai cunoscute următoarele tipuri: Moskva (U.R.S.S.); Beirax (R.D.G.); Voigtländer, Zeiss-Ikon (R. F. Germania).

Aparatele de format mediu *sistem reflex* au cutia rigidă, punerea la punct se face pe geam mat (cu ajutorul sistemului « reflex »). Au obiective cu distanța focală de 75—85 mm, iar materialul fotosensibil folosit este rolfilmul pentru 12 fotografii (format 6×6 cm) sau pentru 16 fotografii (format 4,5×6 cm). Sînt indicate pentru instantanee, fotografii sportive, fotografii de animale, reportaje etc. Tipuri de aparate frecvente în țară: Liubitel (U.R.S.S.); Flexaret (R.S.C.); Praktisix (R.D.G.). Rolleiflex (R.F. Germania).

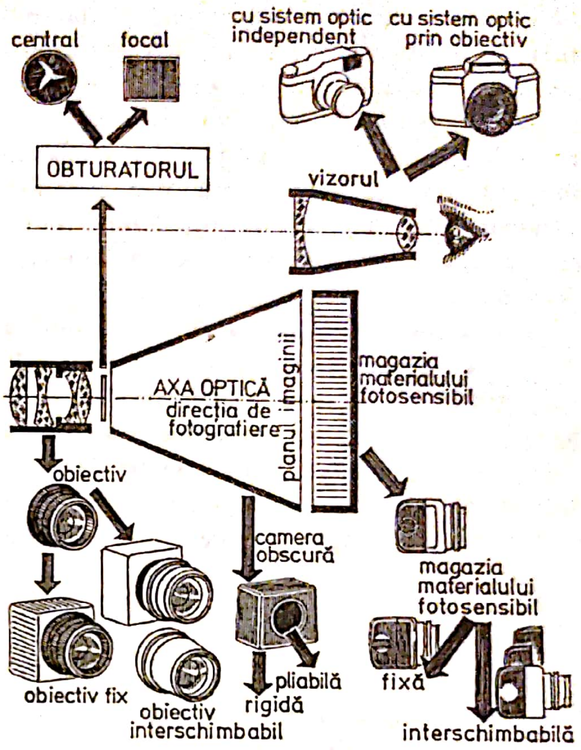


Fig. 11.7. Elementele componente ale unui aparat fotografic.

—*aparate de format mare:* 9×12 cm; 13×18 cm; 18×24 cm; 24×30 cm (excepțional). Se folosesc în general de către fotografii profesioniști.

Este recomandabil ca fotograful amator începător să-și procure inițial un aparat simplu și ieftin care funcționează corect în multe situații de fotografiere și nu necesită cunoștințe tehnice speciale pentru a fi utilizat. Pe măsură ce avansează în tainele artei și tehnicii fotografice el poate să-și procure un aparat mai complicat și mai perfecționat.

În orice caz, dacă se achiziționează un aparat de ocazie, este recomandabil ca, împreună cu un specialist, să se încerce posibilitățile aparatului prin efectuarea unui film și developarea lui.

Obținerea unei imagini fotografice corecte. Pentru a putea realiza fotografii bune este necesar să fie îndeplinite o serie de condiții dintre care cele mai importante sînt următoarele:

— să se aleagă un aparat fotografic corespunzător scopului ce-l urmărim și care să aibă un obiectiv convenabil (de exemplu: un

Scanned with OKEN Scanner

obiectiv superangular pentru peisaje din natură sau citadine, un tele-obiectiv pentru fotografierea animalelor de la distanţă etc.) cu un cîmp suficient (în adîncime şi în lărgime); cu o luminozitate care să permită obţinerea imaginii obiectelor slab luminoase sau slab iluminate sau care sînt în deplasare rapidă; cu o putere separatoare mare (pentru obţinerea de detalii).

— să se aleagă o deschidere convenabilă a diafragmei, pentru a asigura o profunzime de cîmp suficientă (şi deci posibilitatea de a se pune la punct, în acelaşi timp, obiecte situate în planuri diferite şi care trebuie să fie fotografiate simultan). Punerea la punct a aparatului prin reglarea diafragmei, alegerea timpului de expunere şi stabilirea distanţei dintre subiect şi aparat are ca scop obţinerea unei imagini clare.

Punerea la punct a aparatului permite să se formeze o imagine clară a subiectului ales dar nu neapărat şi a obiectelor situate în planuri mai depărtate sau mai apropiate. Există însă o zonă în jurul subiectului (numită *profunzimea* cîmpului) unde detaliile apar clare pe fotografie, chiar dacă nu sînt în acelaşi plan cu subiectul. Cu cît subiectul este mai apropiat cu atît profunzimea cîmpului este mai mică.

În tabelul 11.3 sînt trecute valorile orientative ale profunzimii cîmpului pentru aparate de 24×36 mm cu obiectivul avînd distanţa focală de 50 mm.

Astfel, dacă punerea la punct se face pentru un subiect situat la 2 m de obiectiv, profunzimea cîmpului se întinde de la 1,72 la 2,40 m pentru o deschidere a diafragmei de 1/8. Dacă punerea la punct se face pe un subiect situat la 10 m, profunzimea cîmpului creşte de la 5,4 la 67 m pentru o deschidere a diafragmei de 1/8 şi de la 3,7 m la infinit pentru o deschidere a diafragmei de 1/16. În acest ultim caz o persoană aflată la 4 m apare clar pe fotografie la fel ca şi întregul peisaj situat în spate pînă la orizont. Aparatele mai perfecţionate (Zenit, Zorki) au o profunzime a cîmpului mai mare, iar valorile limită ale acesteia sînt marcate pe scara metalică de pe montura obiectivului.

— să se utilizeze material fotografic (plăci, filme) sensibil în domeniul de radiaţie folosit (material ortocromatic pentru peisaje, pancromatic pentru subiecte care reflectă o radiaţie roşie intensă);

— să se expună corect, pentru a evita subexpunerea sau supraexpunerea materialului sensibil. Dozarea expunerii rezultă din combinarea timpului de expunere cu deschiderea diafragmei. Astfel, dacă vrem să obţinem o mare profunzime a timpului în cazul cînd lumina este slabă trebuie să mărim timpul de expunere micşorind, în schimb, diafragma. Dacă vrem să fotografiem un subiect în deplasare rapidă (un tren, un automobil, un grup de copii alergînd etc.) este necesar să alegem un timp de expunere scurt, dar pentru ca fotografia să nu fie subexpusă deschiderea diafragmei va fi maximă. Pentru alegerea unei durate de expunere corecte se folosesc exponometre optice sau fotoelectrice precum şi tabele, grafice, calculatoare. În tabelul 11.4 sînt date cîteva indicaţii asupra timpului de expunere care trebuie ales în funcţie de viteza subiectului în mişcare.

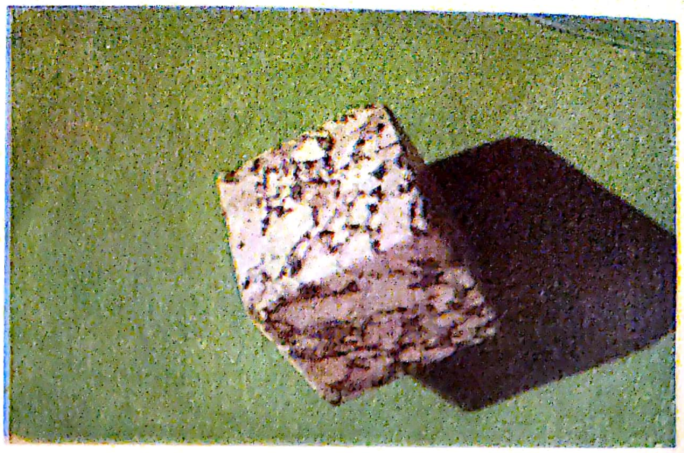
Expunerea se poate determina şi pe baza experienţei personale dobîndite prin expuneri de probă sau prin cercetarea comparată a caietului de note tehnice care nu trebuie să lipsească nici unui amator. Ca indicaţie generală pentru fotografierea fără exponometru putem lua în considerare expunerea de bază, adică diafragma 8 cu timpul de expunere de 1/100 dintr-o secundă. Această expunere poate fi folosită la un film cu o sensibilitate 17 D.I.N. în zilele însorite, începînd de la 3 ore după răsăritul soarelui pînă la 3 ore înainte de apusul lui. Iarna, cînd se fotografiază întinderi mari de zăpadă, sau vara, pe plajele mării, la acelaşi timp de expunere, adică 1/100 dintr-o secundă, trebuie să folosim diafragma imediat superioară adică 11. În cazul în care cerul este acoperit cu nori albi-cenuşii se va lucra cu diafragma 8, dar cu o viteză mai mică (1/50 dintr-o secundă). Aceeaşi expunere va fi folosită şi în a doua şi a treia oră după răsăritul soarelui sau înainte de apusul lui. În cazul cînd folosim filme cu sensibilităţi mai mari sau mai mici decît 17 D.I.N. putem ţine seama şi de indicaţiile din prospectul care însoţeşte filmul. În general, pentru început este bine să folosim mereu filme de aceeaşi sensibilitate.

Planşa 11.14. Colecţii de plante. Frunze de viţă japoneză (Parthenocissus tricuspidata) recoltate în diverse anotimpuri.

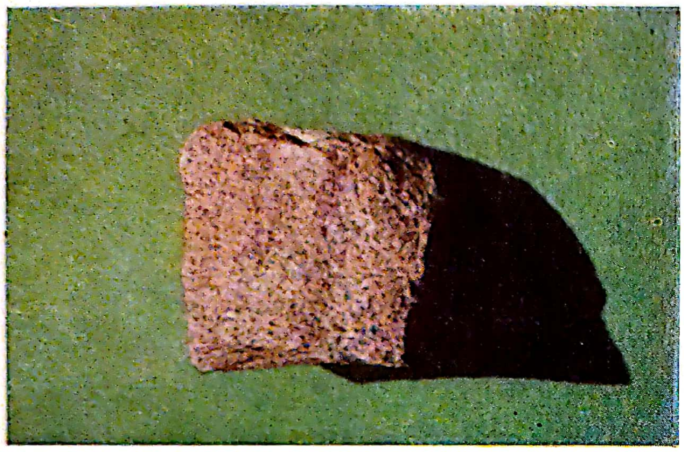
Planşa 11.15. Frunzele toamnei.

Scanned with OKEN Scanner

1



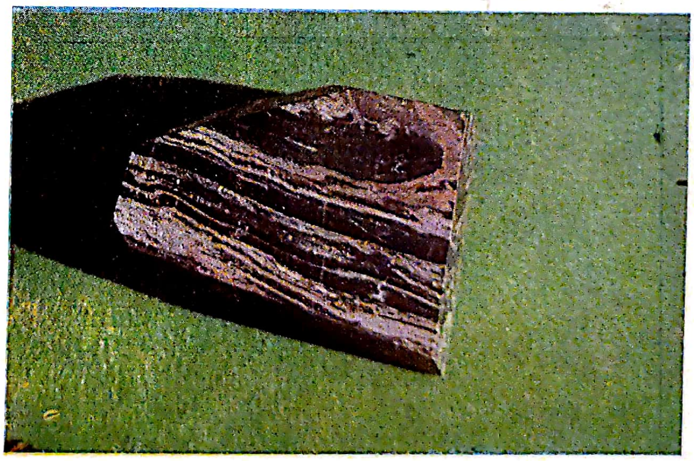
2



3

4

5



6

Planşa 11.16. Colecţii de minerale şi roci:

1. argilă pliocenă (Pannonian) fosiliferă (depresiunea Transilvaniei); 2. granit porfiroid de Tismana; 3. dacit (Munţii Apuseni); 4. cristale de cuarţ cu depuneri de calcit şi oxizi ferici (regiunea Baia Mare); 5. fragment dintr-un filon de sulfuri complexe (regiunea Baia Mare); 6. cuarţit negru epizonal (Munţii Poiana Ruscă).

Planşa 11.17. Rocile Bucegilor. ▶

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

11.18

Planșele 11.18. și 11.19. Numismatica (avers și revers). De sus în jos și de la stînga la dreapta:

Rîndul I: 1. Monedă emisă la Histria în sec. V. î.e.n. Tip arhaic. Argint (7,395 g); 2. Copie dacică după monedele lui Filip al II-lea al Macedoniei (356—336 î.e.n.). Sec. III—II î.e.n. Argint (12,532 g); 3. Denar imperial roman (Octavian August, 14 î.e.n. — 32 e.n.). Argint (3,913 g); 4. Sesterț (Traian, 98—117 e.n.). Bronz (27,030 g).
Rîndul II: 1. Denar (Maximus, 217—218 e.n.). Argint (3,434 g); 2. Antoninian (Volusian, 251—253 e.n.). Argint (4,136 g); 3. Siliqua (Constantin cel Mare, 306—337 e.n.). Argint (2,659 g); 4. Sesterț (Gordian II Africanus, 238 e.n.). Bronz (18,072 g).
Rîndul III: 1. Antoninian (Claudius II Gothicus, 268—270 e.n.). Bronz argintat (2,455 g); 2. Follis (Justinian, 527—565 e.n.). Bronz (14,644 g); 3. Monedă colonială romană emisă la Alexandria (Diocletian, 284—305 e.n.). Bronz (7,601 g).

11.20

Scanned with OKEN Scanner

11.19

Planşele 11.20. şi 11.21. Emisiuni monetare româneşti după 23 August 1944:

1. 1 leu 1952 (aluminiu; 0,612 g); 2. 2 lei 1952 (aluminiu; 0,836 g); 3. 3 bani 1954 (tombac; 1,940 g); 4. Medalia comemorativă « N.Bălcescu » (argint; 25,076 g); 5. 15 bani 1966 (fier-nichel; 2,715 g); 6. 10 bani 1956 (fier-nichel; 1,823 g); 7. 10 bani 1960 (fier-nichel, probă; 2,116 g).

11.21

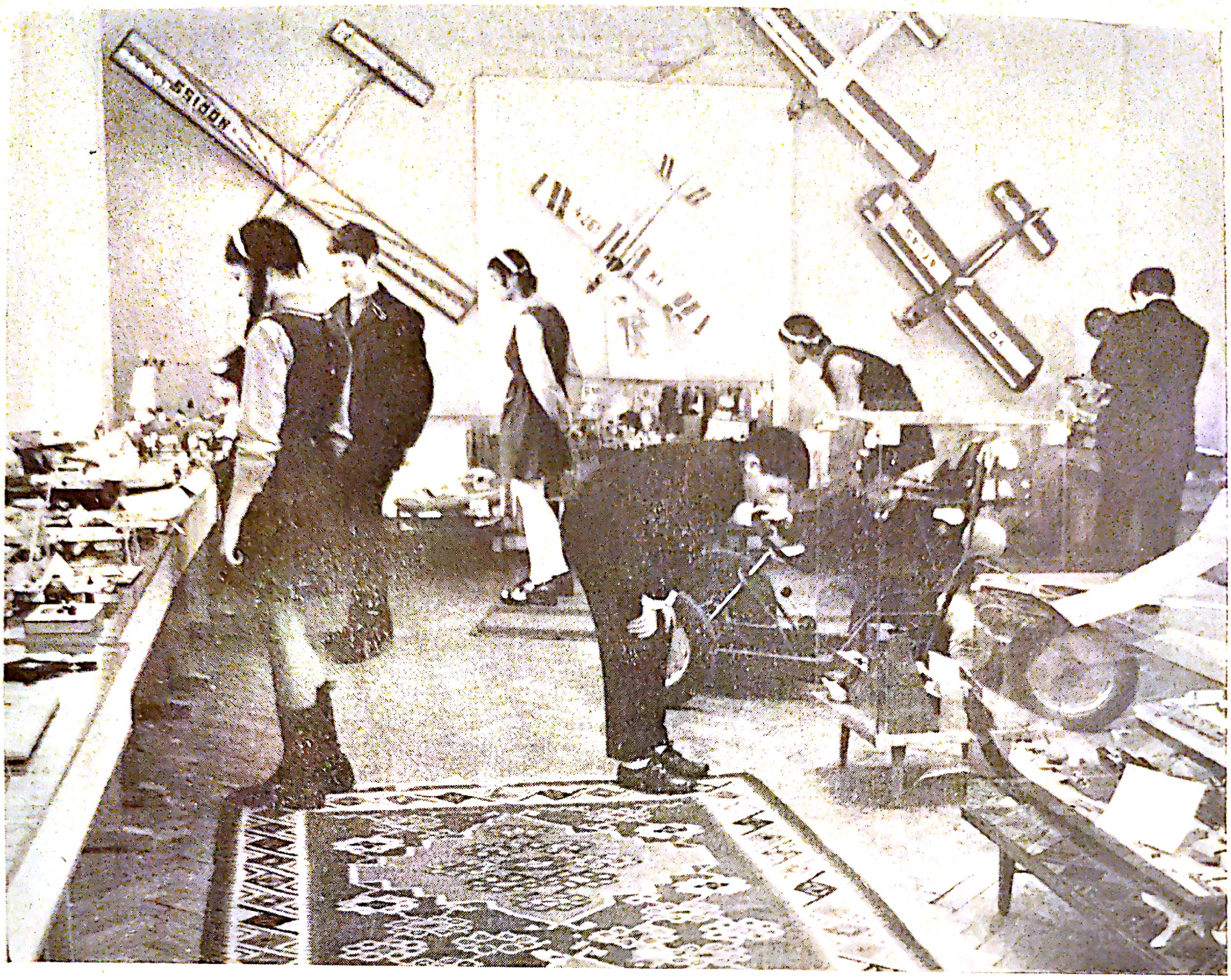
Scanned with OKEN Scanner

Planşa 11.22. Laboratorul fotografic (Casa pionierilor din Reşiţa).

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 11.23. Filatelia este unul din mijloacele prin care sîntem puşi în curent cu marile evenimente din lume, mijloc care face legătura trecutului cu prezentul, mijloc prin care se redau progresele civilizaţiei moderne, ale cuceririlor ştiinţei şi realizărilor tuturor popoarelor.

Scanned with OKEN Scanner



Planşa 11.24. Expoziţia judeţeană « Minitehnicus » (Casa pionierilor din Timişoara).

Planşa 11.25. Expoziţia judeţeană « Minitehnicus » (Casa pionierilor din Sibiu).

Scanned with OKEN Scanner

Însemnările din *caietul de note* sînt utile pentru verificarea unor rezultate bune, pentru evitarea unor greşeli viitoare, dar şi pentru alcătuirea unui jurnal de impresii din activitatea fotografică.

Reguli de compoziţie. Frumuseţea unei fotografii, originalitatea ei, caracterul său şi puterea de expresie depind în egală măsură de modul în care se echilibrează elementele care o compun.

Menţionăm în primul rînd o regulă fundamentală ignorată de fotografii debutanţi: nu fotografiaţi de la distanţă prea mare, apropiaţi-vă cît mai mult de subiectul ales, nu-l pierdeţi într-un decor sau într-un peisaj întins; dacă vrem într-adevăr să fotografiem o întindere vastă sau o panoramă frumoasă, trebuie să cuprindem şi un prim plan (arbore, grilaj, o persoană etc.) care îi va da proporţie, profunzime şi relief.

Amatorul începător trebuie să respecte regula treimii sau «regula de aur» cum i se mai spune. Conform acestei reguli, subiectul va ocupa unul din cele patru puncte (punctele de aur) în care se intretaie liniile ce impart în trei cadrul (atît pe orizontală cît şi pe verticală).

În cazul unui peisaj, linia orizontului trebuie să taie cadrul pe una din liniile treimii orizontale şi anume: pe cea superioară atunci cînd subiectul principal îl constituie pămîntul şi pe cea inferioară atunci cînd cerul (preferabil cu frumoase formaţii de nori) este ales ca subiect principal. Evitaţi ca linia orizontului să taie imaginea la mijloc împărţind-o astfel în două părţi egale.

O altă regulă importantă, respectată de marele pictor Rembrandt în multe din pînzele sale, este *regula diagonalelor*. Conform acestei reguli trebuie să împărţim imaginea în două părţi, pe diagonală, fie prin lumină şi umbră, fie printr-o linie caracteristică a terenului.

Evitaţi simetria care, în fotografie, este aproape întotdeauna echivalentă cu monotonia. Alegeţi compoziţii în triunghi (mai ales cînd subiectul este un munte), în linii radiante care să pornească dintr-unul din punctele de aur, în S, în diagonală dublă etc.

O pagină din jurnalul unui fotoamator
Ziua de naştere a lui Tudorel

FILMUL NR. 78, SENSIBILITATE 20 D.I.N. PANCROMATIC APARAT ZORKI 4, OBIECTIV NORMAL (50 MM)

Nr. negativului	Data	Locul şi subiectul	Situaţia atmosferică	Timp de expunere	Diafragma	OBS.
28	2. VI. 73 orele 9,00	Tudorel în leagănul de sub nucul din grădină	Cer uşor acoperit	1/60	8	—
29	2. VII. 73 orele 19,00	Tudorel încercînd să stingă lumînările din tort	—	1/100	Lampă	Lampă fulger electro-
30	2. VII. 73 orele 19,30	Scenă de familie pe scara din hol	—	3 sec.	5,6	Trepied
31						

TABELUL 11.3

PROFUNZIMEA CÎMPULUI PENTRU APARATE DE FORMAT MIC

Punerea la punct pe o distanță de:	o diafragmă de: 1:2,0	1:2,8	1:4	1:5,6	1:8	1:11	1:16
	se obține o imagine clară pentru zona cuprinsă de la. . . . . pînă la. . . . . m						
1 m	0,98—1,02	0,97—1,03	0,96—1,04	0,95—1,06	0,93—1,09	0,90—1,13	0,85—1,20
2 m	1,91—2,10	1,89—2,12	1,85—2,18	1,80—2,25	1,72—2,40	1,63—2,60	1,50—3,00
5 m	4,47—5,67	4,36—5,9	4,13—6,3	3,85—7,0	3,52—8,7	3,15—12,0	2,70—32
10 m	8,0 — 13,0	7,7 — 14,0	7,0 — 17,0	6,3 — 25	5,4 — 67	4,60—∞	3,7 — ∞
∞	42—∞	30—∞	21—∞	15—∞	10—∞	7,5 — ∞	5—∞

Analiza operelor pictorilor celebri și a fotografiilor realizate de artiștii fotografi, poate constitui o bună metodă de a ne familiariza cu problemele compoziției.

TABELUL 11.4

TIMPUL DE EXPUNERE ÎN FUNCȚIE DE VITEZA DE MIȘCARE A SUBIECTULUI

Subiectul \ Pietoni	Sensul mișcării: ⇅	⤡	⇄
	1/25	1/50	1/100
Copii alergînd Cal la pas Scene de stradă	1/50	1/100	1/250
Biciclete, automobile cu viteză redusă	1/100	1/250	1/500
Vapoare Reportaje sportive	1/250	1/450	1/700
Automobile cu viteză mare, trenuri, subiecte în deplasare rapidă	1/500	1/800	1/1000

Fotografierea la mare. În general vom căuta să fotografiem în primele ore ale dimineții sau după-amiaza, lumina din timpul prînzului dînd contraste prea puternice și umbre scurte. Pentru fotografiile care prind întinderea vălurită a mării o lumină laterală este absolut necesară. Efecte deosebite se obțin fotografiind contra luminii, operație mult ușurată atunci cînd există o faleză înaltă ca de exemplu la Eforie Nord sau Eforie Sud. Este necesar să utilizăm și un filtru universal (galben-verde) sau galben, precum și un parasolar chiar și atunci cînd nu se fotografiază contra luminii.

Nisipul de pe plajă, aerul salin și apa mării sînt dușmanii periculoși ai obiectivului și ai mecanismului aparatului. De aceea acesta trebuie păstrat în geanta sa și în sacul ce ne însoțește pe plajă pînă în momentul fotografierii.

Fotografierea pe munte. Una din problemele cele mai dificile de rezolvat în fotografierea pe munte o constituie redarea corectă a pantei muntelui. Pentru a obține o imagine conformă cu realitatea, muntele nu trebuie fotografiat de la poalele lui ci de la o distanță care permite încadrarea, fără a înclina aparatul. Este de preferat ca locul de fotografiere să fie ales pe o înălțime vecină, la nivelul altitudinii medii a subiec-

Scanned with OKEN Scanner

tului. Aceeaşi problemă (a redării pantei) o pun şi văile. Evitaţi să fotografiaţi de pe un fund de vale către deal şi căutaţi un loc potrivit pe unul din versanţi. Pentru a imprima fotografiei adîncimea reliefului, căutaţi să aveţi lumina dintr-o parte, iar subiectul să nu apară în prim plan. Acest prim plan poate fi constituit de un pom izolat, de cîteva stînci sau de tovarăşii de drum care s-au oprit să admire peisajul. Aveţi grijă ca punerea la punct să fie bine făcută, astfel încît şi primul şi ultimul plan să fie clare, lucrînd cu o diafragmă cît mai închisă şi controlînd tabela cîmpului de profunzime.

La munte, întinderile acoperite de zăpadă sînt subiecte atrăgătoare pentru fotograful amator. Datorită masei albe a zăpezii, lipsită de detalii şi umbre, orice imagine luată cu lumina din spate este plată şi doar rareori poate mulţumi. Din această cauză se recomandă fotografierea contra luminii sau în orice caz cu lumina laterală, astfel încît în fotografie cea mai mică neregularitate a zăpezii să fie trădată de umbre. În ceea ce priveşte timpul de expunere se va avea în vedere că exponometrul nu este influenţat numai de subiect, ci de întreaga masă a zăpezii care reflectă lumina soarelui. De aceea, în cazul cînd se fotografiază o persoană sau un grup, exponometrul trebuie apropiat la 1,5 pînă la 2 m de subiect. În cazul cînd subiectul este constituit de o masă de zăpadă, exponometrul va fi înclinat către pămînt, astfel încît să nu fie influenţat de lumina reflectată. Se recomandă folosirea unui filtru galben sau galben-verde (universal), care necesită lungirea timpului de poză iar de la înălţimea de peste 1 500 m un filtru U.V. care opreşte razele ultraviolete. În toate cazurile este indicată folosirea parasolarului.

Portretul în aer liber. Evitaţi fotografierea între orele 11 şi 15 cînd lumina este prea puternică şi dă contraste mari. Lumina venind de sus, umbrele din jurul ochilor şi gurii nu dau efecte reuşite. Căutaţi ca faţa subiectului să fie luminată dintr-o parte, astfel ca un obraz să fie în umbră, nu însă total, ci lumina să prindă puţin umărul obrazului, dînd relief fotografiei. Nu vă apropiaţi sub 1,5—2 m de subiect. Pentru a avea un fond potrivit, căutaţi să proiectaţi subiectul pe o suprafaţă uniformă: cer, un perete alb sau pe o umbră puternică. Cînd acest fond liniştit vă lipseşte, operaţi cu viteză foarte mare şi cu obiectivul deschis (3,5 cu 1 /500) pentru ca tot ce este în spatele subiectului să apară neclar. Aveţi grijă ca linia orizontului să nu taie capul subiectului.

Zece reguli care nu trebuie uitate:

● Aparatul fotografic nu trebuie încărcat niciodată în plin soare, căci este posibil ca lumina puternică să pătrundă prin ambalaj şi să voaleze parţial pelicula.

● După încărcare verificaţi dacă filmul a « prins » bine, urmărind dacă se roteşte şi butonul din partea în care a fost montată caseta.

● Controlaţi, înainte de fotografiere, dacă obiectivul nu are urme de degete sau praf. Curăţaţi-l atent cu o bucăţică de vată curată, păstrată într-un loc anume, ferit de praf. O batistă curată poate la nevoie să înlocuiască vata.

● Înainte de a încadra şi declanşa verificaţi încă o dată dacă cele trei elemente: timpul de expunere, diafragma şi distanţa sînt acelea pe care le socotiţi corespunzătoare pentru situaţia de fotografiere respectivă.

● În momentul declanşării, mişcaţi numai degetul care acţionează declanşatorul. O mişcare cît de uşoară a întregului aparat în acest moment, vă va da o fotografie mişcată chiar dacă aţi operat cu viteză mare de expunere (1 /500 dintr-o secundă).

● Aparatul trebuie ţinut întotdeauna drept; linia orizontului vă poate ajuta pentru a controla poziţia corectă a aparatului.

● După ce scoateţi filmul exponat din aparat, notaţi pe el data şi locul pentru a nu-l confunda mai tîrziu cu un film neexponat.

● Un film Isocrom este recomandat pentru fotografierea peisajelor în care domină verdele, deoarece poate reda în nuanţe de cenuşiu şi diferenţele de tonalitate ale acestei culori. În schimb întrebuinţarea acestui film pentru fotografierea persoanelor şi în special pentru portrete nu este recomandabilă, roşul buze-

lor apărînd în fotografie negru datorită insensibilităţii acestui film la radiaţiile roşii.

● O fotografie care redă o scenă spontană este mult mai interesantă decît o fotografie regizată. Încercaţi, deci, să obţineţi cît mai multe instantanee şi să vedeţi fără a fi văzuţi.

● Numai fotografiile bune vă vor face plăcere, de aceea nu apăsaţi pe declanşator decît dacă sînteţi total mulţumit de ceea ce vedeţi în vizor.

11.4.6. FILATELIA

Activitatea desfăşurată de poştă înainte de apariţia *mărcii poştale adezive* (care se aplică prin lipire) este mai puţin importantă pentru marea masă a filateliştilor şi interesează în mod deosebit numai pe cei care alcătuiesc colecţii prefilatelice.

Ideea timbrării scrisorilor a avut-o Villayer, care în 1653 a obţinut din partea statului francez permisiunea să înfiinţeze la Paris o mică poştă, prevăzută cu cutii pentru scrisori francate în prealabil cu un fel de timbre, denumite pe atunci « bilete de plată ».

Pînă la apariţia primelor mărci transportul corespondenţei se făcea fără francatură (adică fără plată anticipată sau mărci), la primire destinatarul achitînd în numerar taxa poştală, care era foarte ridicată.

Apariţia mărcii poştale adezive este legată însă de numele englezului Rowland Hill care a propus un proiect de reformă prevăzînd introducerea mărcilor adezive, proiect care a fost aprobat de parlamentul englez la 26 decembrie 1839.

Prima marcă poştală adezivă, renumita marcă neagră de un peni a fost emisă la 6 mai 1840 în Anglia şi a constituit începutul poştei britanice pe care s-a bazat ulterior sistemul poştal modern al tuturor ţărilor.

În ţara noastră primele mărci poştale („Cap de bour") au apărut la 15 iulie 1858.

Astăzi o întreagă industrie se ocupă cu fabricarea timbrelor, specialiştii considerînd că numărul mărcilor poştale diferite ar atinge aproape cifra de un sfert de milion.

La scurtă vreme după generalizarea timbrelor au apărut şi colecţiile de mărci, dintre care unele foarte valoroase, cuprinzînd exponate cotate la valori imense, asemănătoare cu cele ale operelor de artă celebre. Printre primii filatelişti se numără Rowland Hill, Justin Lallier, care a întocmit în 1860 primul album de mărci poştale şi Oscar Berger Levrault, care, în 1861, a alcătuit primul catalog filatelic.

În 1852 a avut loc la Bruxelles prima expoziţie filatelică, iar în 1862 apare la Liverpool prima revistă de specialitate (« The Monthly Advertiser »).

La noi în ţară apare la 1 ianuarie 1881, la Bucureşti, primul număr al revistei filatelice «Timbrophile, jurnal philatelisticu român», considerată, în ordine cronologică, a douăzecea revistă filatelică din lume.

Pe la sfîrşitul secolului al XIX-lea iau naştere cercurile de filatelişti, pasiunea colecţionării şi studierii mărcilor fiind denumită filatelie, termen provenind din grecescul « philos » (iubitor) şi « ateleia » (scutire de impozite).

În 1891, ia fiinţă prima grupare filatelică din ţara noastră, iar în 1958, cu ocazia aniversării « Centenarului mărcii poştale româneşti », se înfiinţează Asociaţia filateliştilor din România, organizaţie de masă afiliată din 1960 la Federaţia internaţională de filatelie (F.I.P.).

Astăzi numărul filateliştilor din întreaga lume atinge aproape cifra de 100 milioane iar filatelia a devenit o adevărată ştiinţă care se ocupă cu cercetarea, clasificarea şi studierea tuturor mărcilor poştale şi a evenimentelor care s-au produs cu ocazia imprimării şi emiterii mărcilor respective.

Prin reprezentarea în desenele mărcilor poştale a celor mai felurite subiecte din istorie, geografie, artă, ştiinţă, tehnică filatelia contribuie la formarea culturii generale, la o largă informare, putînd fi comparată cu o adevărată enciclopedie în imagini.

Datorită filateliei putem urmări etapă cu etapă evoluţia şi progresul, momentele critice sau de rară activitate ale unei ţări. Filatelistul are imaginea industriei, arhitecturii, artei, realizărilor ştiinţei, obiceiurilor popoarelor şi a întregii activităţi legate de trecutul şi prezentul unei ţări.

Prin filatelie se face cunoştinţă cu personalităţi din toată lumea, se leagă prietenii, iar filateliştii sînt puşi în faţa necesităţii de a învăţa una sau mai multe limbi străine pentru a coresponda cu tineretul din diferite ţări.

Prin filatelie se imprimă respectul faţă de alte popoare, de cultura şi realizările lor, propagîndu-se totodată idealurile de pace şi înţelegere între popoare.

Bulgaria este primul stat socialist din Europa care a înfiinţat la Sofia un Institut ştiinţific de filatelie. Filatelia sovietică prezintă pentru prima oară în istoria mărcilor poştale chipul muncitorului, marcă pusă în circulaţie la 5 august 1921.

Filatelia a evocat în nenumărate ocazii evenimentele politice, economice şi culturale strîns legate de istoria patriei şi a poporului român. În ultimele două decenii aceste manifestări s-au afirmat concret prin apreciate emisiuni de mărci poştale, prin literatura filatelică de masă, prin instructive expoziţii naţionale (« A XX-a aniversare a eliberării patriei », « Naţionala 66 » şi « Naţionala 68 — Tineret ») şi prin participarea la competiţiile internaţionale din diferitele părţi ale lumii.

Noţiuni filatelice elementare. Înainte de a începe alcătuirea unei colecţii filatelice este absolut necesar să cunoaştem cîteva noţiuni filatelice referitoare la caracteristicile mărcilor poştale.

Hîrtia. Majoritatea mărcilor poştale sînt tipărite pe hîrtie fabricată din lemn pe cale mecanică. Pentru filateliştii avansaţi o deosebită importanţă prezintă şi alte caracteristici ale hîrtiei: transparenţa (hîrtie opacă, transparentă şi semitransparentă), suprafaţa (netedă sau aspră), grosimea (subţire, cartonată) sau culoarea (diverse nuanţe).

Filigranul. În vederea împiedicării falsificării mărcilor poştale în procesul de fabricaţie a hîrtiei destinate tipăririi mărcilor poştale se imprimă un desen (format din litere, cifre, linii, embleme) vizibil atunci cînd hîrtia este privită în zare sau la lumina unui bec.

Desenul. Este alcătuit din desenul propriu-zis (sau imaginea) şi inscripţia, care cuprinde denumirea ţării emitente, valoarea nominală (taxa poştală pentru care este valabilă respectiva marcă poştală) şi uneori evenimentul special care a prilejuit emiterea mărcii.

Uneori, cu ocazia unor evenimente deosebite sau a schimbării tarifelor poştale se imprimă un text sau o inscripţie specială (supratipar sau surşarj) pe o parte din mărcile unei emisiuni în timpul desfacerii stocului respectiv.

În privinţa culorii, ghidurile şi atlasele de culori identifică circa 2 500 nuanţe diferite, aceeaşi valoare poştală a unei mărci putînd fi întîlnită în mai multe variante de culoare. În cataloage referirile se fac mai întîi la culoarea cadrului şi apoi la cea (sau la cele) ale centrului mărcii.

Guma. Este liantul (stratul lipicios) aplicat pe reversul mărcii poştale în scopul fixării pe scrisoare. Unele emisiuni au fost puse în vînzare şi negumate.

Guma poate fi mată sau lucioasă, netedă sau grunţoasă, cu crăpături, de diferite culori şi chiar . . . de diverse gusturi (s-au fabricat gume cu gusturi aromate în R.F.G., S.U.A.).

Mărcile neştampilate trebuie confecţionate cu guma intactă şi, în consecinţă, mărcile se vor păstra în locuri uscate, ferite de apă şi umezeală.

La mărcile mai vechi pot rămîne pe gumă urme de şarniere (fişiile de hîrtie gumată cu ajutorul cărora sînt fixate mărcile în foile albumelor).

În general se va evita fixarea mărcilor noi în album cu ajutorul şarnierelor, pentru a nu le scădea valoarea filatelică.

Dantelura (zimţii de pe marginile mărcilor). Reprezintă un mijloc de identificare a diverselor varietăţi din acelaşi tip de marcă poştală şi se stabileşte după numărul zimţilor de pe o lungime de 2 cm. Stabilirea dantelurii se face cu ajutorul odontometrului.

În scopuri filatelice, unele emisiuni comemorative se pun în vînzare atît dantelate cît şi nedantelate (neperforate în coală).

Obliterarea (ştampilarea mărcii poştale). Este operaţia de aplicare a ştampilei pe scrisorile (şi pe mărcile) care au fost predate oficiilor poştale avînd drept scop evitarea reutilizării mărcilor.

Această operaţie transformă marca din *nouă* (neuzată) în marcă uzată. Filateliştii avansaţi

Scanned with OKEN Scanner

colecționează ambele feluri de mărci pe care le țin însă separat.

În scopuri filatelice se folosesc și unele ștampile speciale (la plicurile «prima zi») cu care sînt obliterate unele mărci doar în ziua punerii lor în circulație poștală (ex. Emisiunea «Cupa Davis» Finala România — S.U.A. 1972).

Unicat. Sistem de colecționare a cîte unui singur exemplar din fiecare marcă. Dacă avem mai multe exemplare din aceeași marcă, exemplarul cel mai bun (unicatul) îl păstrăm în colecție iar celelalte (dubletele) le aranjăm într-un clasor special pentru schimb.

Un caz aparte îl constituie perechile întoarse (tête-beche), formate din două mărci nedetașate între ele, dintre care una este situată în poziție inversată.

Tot în scopuri filatelice unele emisiuni sînt imprimate pe *colițe* (ansambluri formate din una sau mai multe mărci tipărite pe hîrtie separată de restul emisiunii, avînd uneori pe margini inscripții sau ornamente referitoare la tema emisiunii). De obicei colițele constituie completări la unele emisiuni normale.

Aceste ansambluri trebuie colecționate așa cum au fost tipărite pentru a nu le scădea valoarea filatelică, care în general este mai ridicată decît a unicatelor.

Accesorii filatelice. În activitatea filatelică sînt necesare o serie de obiecte auxiliare: pensetă, lupă, șarniere, odontometru, poșete, clasor, album, catalog filatelic.

Pensetă filatelică. Accesoriul filatelic cu ajutorul căruia se manevrează mărcile în mod corect, fără a le atinge cu mîna. Penseta ușurează introducerea sau scoaterea mărcilor în sau sub benzile clasorului și poșetelor.

Lupă. Accesoriul filatelic compus dintr-o lentilă biconvexă montată într-un mîner și folosită pentru observarea și studierea detaliilor mărcilor și ștampilelor.

Șarnieră. Fîșie de hîrtie foarte subțire, îndoită în formă de V, gumată pe ambele părți (la marginile exterioare) și folosită la lipirea mărcilor vechi în album.

Odontometru. Utilaj filatelic constînd dintr-o bucată dreptunghiulară de carton sau de material plastic, avînd imprimate diferite modele de dantelură, și cu care se determină mărimea dantelurii mărcilor.

Poșetă. Plic confecționat din material transparent, care are ca bază un suport din hîrtie neagră (de tipul hîrtiilor negre care îmbracă rolfilmele). În poșetă marca se păstrează în bune condiții și este prezentată estetic, fiind scoasă în evidență de suportul negru, care trebuie să depășească marginile mărcii cu 1 mm.

Clasor. Constituie cel mai utilizat mijloc de păstrare și colecționare a mărcilor poștale și este format dintr-un caiet cu file cartonate pe suprafața cărora sînt lipite benzi transversale de celofan, în care se așază mărcile. Avantajul clasoarelor este acela că mărcile pot fi scoase oricînd ușor și reordonate după diverse criterii.

Album. Caiet de format mai mare, cu file din hîrtie groasă sau cartonată avînd indicat, prin tipărire, locul fiecărei mărci. Constituie mijlocul cel mai bun de păstrare a mărcilor poștale, atît din punct de vedere al protecției lor, cît și din punct de vedere al aranjamentului științific și estetic. Fixarea mărcilor în album se face cu șarniere (numai pentru cele ștampilate) sau cu poșete, pentru cele neștampilate.

Catalog. Catalogul filatelic constituie un accesoriu indispensabil oricărui filatelist începător sau avansat. Ne ajută să urmărim în mod cronologic apariția mărcilor unei țări, să cunoaștem cotele de evaluare și să obținem informații asupra caracteristicilor fiecărei mărci în parte. Printre cele mai răspîndite cataloage sînt:

Zumstein (Elveția) prezintă mărcile din Europa și indică cotele pe baza francului elvețian;

Yvert (Franța) prezintă mărcile din toată lumea, în trei volume, și indică cotele pe baza francului francez;

Michel (R. F. Germania), în 3 volume;

Scott (S.U.A.), în două volume.

Există, de asemenea, un «Catalog al mărcilor poștale românești» editat în 1974 și care trebuie completat periodic pe baza datelor furnizate de revista *Filatelia*.

Cum se alcătuiește o colecție filatelică. Trebuie să reținem în primul rînd ideea că o colecție filatelică este interesantă nu prin cantitatea mărcilor pe care le conține ci prin tematica

ce stă la baza ei şi prin calităţile tehnice şi estetice pe care le prezintă.

Este bine chiar de la început să colecţionăm în paralel atît mărci ştampilate cît şi neştampilate, alcătuind colecţii separate.

Cum nu vom avea niciodată posibilitatea de a alcătui o colecţie generală completă, este preferabil să ne hotărîm pentru o singură ţară, România prezentînd bineînţeles avantaje de ordin material şi posibilităţi mai uşoare de procurare a mărcilor. În paralel cu colecţia de timbre româneşti putem aborda şi 2—3 colecţii tematice după fantezia şi interesul nostru.

Prin colecţie tematică se înţelege un ansamblu filatelic de mărci sau obliterări poştale, care dezvoltă o temă, prezintă o teză sau ilustrează o idee conducătoare.

Colecţia tematică poate să cuprindă şi piese filatelice comemorative, ilustrate, maxime, scrisori prefilatelice, obliterări poştale precum şi varietăţi filatelice (dantelură, filigran, hîrtie) în măsura în care sînt necesare dezvoltării temei respective. Colecţiile care includ obliterări tematice pot cuprinde şi mărci cu desene care nu sînt legate de tematica aleasă. În mod obligatoriu aceste colecţii sînt însoţite de texte explicative. De asemenea, orice colecţie tematică va fi însoţită de o expunere a temei de cca 2 pagini. Odată aleasă tema este bine să consultăm un catalog filatelic general şi literatura de specialitate pentru a putea alcătui o schemă generală a colecţiei.

Procurarea mărcilor poştale o începem cu cele existente în comerţ la valoarea nominală, cu cele emise în ţara noastră şi apoi vom trece la schimburi filatelice, în cadrul cercului filatelic la care ne-am afiliat, iar mai tîrziu prin corespondenţă cu amatori din străinătate (conform normelor legale). Colecţiile tematice nu admit elemente nefilatelice cum sînt fotografiile, decupările din ziare sau din reviste, graficele, vignetele etc.

În clasor sau în album mărcile se aşază în ordine cronologică, de la cele mai vechi la cele mai noi, iar fiecare serie în parte în ordinea valorilor nominale, de la cea mai mică la cea mai mare, folosind în acest scop catalogul de mărci.

Spălarea mărcilor poştale. O atenţie deosebită trebuie acordată la dezlipirea mărcilor poştale de pe scrisori, operaţie care se face numai cu apă călduţă (în chiuveta din baie sau într-un lighean) amestecată cu o linguriţă de sare de bucătărie sau de oţet (pentru a preveni dizolvarea culorilor). Mărcile vor fi ţinute în apă pînă cînd se desprind singure şi cad pe fundul chiuvetei sau ligheanului. Se usucă între foile unei coli de sugativă. După uscare se presează între foile unui caiet curat, asigurîndu-ne că nici un zimţ sau colţ nu este îndoit.

Îngrijirea şi păstrarea colecţiei. Mărcile poştale îşi păstrează intactă valoarea lor filatelică numai în măsura în care sînt perfect conservate. Manipulările neglijente, umiditatea, învechirea hîrtiei, acţiunea prelungită a soarelui sau a unor agenţi biologici constituie adevăraţi duşmani ai colecţiilor noastre filatelice de care trebuie să ne ferim cu mare grijă dacă vrem să avem o colecţie de valoare. Clasoarele şi albumele se păstrează în bibliotecă sau în dulapuri speciale în poziţie verticală. Camera respectivă trebuie să aibă o temperatură constantă şi să fie ferită de umezeală. Manipularea mărcilor se face numai cu penseta, iar masa de lucru trebuie să fie ferită de praf. Din cînd în cînd colecţia filatelică trebuie să fie supusă acţiunii de scurtă durată a razelor solare pentru aerisire, combătînd astfel dezvoltarea microorganismelor şi a mucegaiurilor.

Rarităţi filatelice. Primele mărci poştale româneşti, celebrele « Cap de bour », au fost emise la 15 iulie 1858 în Moldova, România fiind astfel printre primele ţări din Europa care adoptă mărcile poştale. Actul de emancipare exprimat prin emiterea de mărci poştale în Moldova a avut loc în perioada cînd forţele progresiste pregăteau unirea celor două Principate, act care dealtminteri s-a şi produs puţin mai tîrziu, în ianuarie 1859.

Tirajul acestei prime emisiuni a fost de 24 064 exemplare din care:

— 6 016 exemplare din valoarea de 27 parale (pe hîrtie roz în diverse nuanţe imprimate cu cerneală neagră);

— 10 016 exemplare din valoarea de 54 parale (pe hîrtie verzuie imprimată cu cerneală verde închis);

— 2 016 exemplare din valoarea de 81 parale (pe hîrtie albastră pal imprimată cu cerneală albastră închis);

— 6 016 exemplare din valoarea de 108 parale (pe hîrtie roz pal imprimată cu cerneală albastră).

Este de menționat faptul că în circulație au intrat efectiv numai 11 746 buc., restul fiind pierdute sau distruse. Astăzi se pare că din întregul tiraj au mai rămas 350—400 mărci din care doar 10 mărci neuzate, din valoarea de 27 parale și 18 mărci uzate, din valoarea de 81 parale, care sînt considerate printre raritățile mondiale.

Datorită rarității lor, multe dintre primele mărci poștale au o valoare deosebită, constituind adevărate comori filatelice.

Printre cele mai valoroase mărci filatelice se situează mărcile apărute în insula Mauritius în 1847, marca de 1 cent din republica Guiana (fostă colonie britanică în 1856), o marcă suedeză de 3 S k galbenă, și o marcă austriacă din 1851 (Mercur roșu).

12 reguli elementare

● Este de preferat să vă procurați mărci mai rare și de valoare mai mare, decît să acumulați cantități mari de mărci de valoare neînsemnată. Cele rare vor fi întotdeauna mai greu de procurat și — ca atare — mai ușor de schimbat sau de plasat. Pe lîngă aceasta, cataloagele dovedesc că în timp ce mărcile mai puțin comune marchează creșteri de cote, celelalte rămîn adesea pe loc și — de multe ori — marchează scăderi.

● Nu achiziționați serii incomplete sau scurte. Completarea lor nu se va putea face decît cu greu iar cel care vi le oferă, probabil că a pierdut nădejdea de a le putea completa.

● Seriile complete trebuie să fie alcătuite fie numai din mărci neobliterate, fie numai din mărci ștampilate. Amestecul de mărci uzate și neuzate în cadrul aceleiași serii nu constituie o completare și dăunează aspectului colecției.

● Nu includeți în colecții mărci defecte, reparate sau cu dantelura incompletă. Astfel de mărci nu numai că nu îmbogățesc colecția, dar o și depreciază.

● Mărcile cu ștampile foarte încărcate sau pătate sînt depreciate. Prezența lor dă colecției un aspect neîngrijit.

● Nu atingeți mărcile neobliterate cu mîna; prospețimea lor va avea de suferit, iar valoarea lor se va deprecia.

● Dacă pe guma unei mărci apar pete de oxidare, este preferabil să spălați guma, chiar dacă astfel se va deprecia marca. Lăsînd oxidul pe loc, el va străpunge guma și va ataca însăși hîrtia mărcii, depreciind-o total și iremediabil.

● Cînd întîlniți mărci mai vechi pe plicuri, nu vă grăbiți să le desprindeți prin spălare. De cele mai multe ori, valoarea lor este mult mai mare pe plic.

● Cînd procedați la spălarea mărcilor de pe scrisori, lăsați deoparte piesele pe hîrtii colorate (mai ales violete, portocalii și galbene). De obicei, aceste culori nu rezistă la spălare și pătează nu numai mărcile de pe fragmentul respectiv, ci și toate celelalte mărci cu care vin în atingere în timpul spălării.

● Începătorii pot folosi albume cu căsuțele tipărite. Pentru colecționarii avansați, se recomandă însă folosirea foilor albe sau cadrilate. Nici într-un caz, foile albumelor cu căsuțe nu vor fi folosite pentru prezentarea colecțiilor în expoziții, fie ele mici sau mari.

● Păstrați albumele și clasoarele în poziție verticală, pentru a preveni lipirea mărcilor. Aerisiți-le din timp în timp.

● Mărcile neobliterate trebuie păstrate cu grijă. Fiți atenți la calitatea poșetelor și clasoarelor, pentru ca ele să nu afecteze culoarea mărcilor sau aspectul gumei.

11.4.7. FONOTECA

Pentru orice meloman, discul și banda de magnetofon au devenit un auxiliar de neînlocuit, care oferă posibilitatea audiției, în orice moment, a celor mai îndrăgite piese muzicale, făcînd apel la fonotecă, alcătuită din discuri (discotecă) sau din benzi (v. 11.4.2).

Discoteca. Folosite nu numai pentru audiția pieselor muzicale, ci și a pieselor de teatru în distribuții valoroase, pentru învățarea limbi-

lor străine, discurile, prin calităţile lor, prin simplitatea aparaturii pe care o cer, prin comoditate, se impun din ce în ce mai mult.

De la discul acoperit cu funingine al francezului Charles Cros şi cilindrul ceruit al fonografului lui Edison, inventate în 1877, pînă la apariţia, în 1948, a microsionului datorat lui Peter Goldmark discul şi aparatul de redare au trecut prin cîteva etape intermediare. Astfel, în 1896, E. Berliner înlocuieşte cilindrul ceruit cu discul fabricat dintr-o compoziţie de şelac, calcit şi negru de fum. Metoda de obţinere a acestora fiind însă foarte greoaie, Johnson introduce un an mai tîrziu procedeul de metalizare şi galvanoplastie care stă la baza fabricării discurilor moderne. Paralel cu evoluţia discului, aparatul de redare provenit din fonograful lui Edison se transformă, ajungînd la forma cunoscută a patefonului fraţilor Pathé. Dezvoltarea radiotehnicii a dus la înlocuirea procedeelor de înregistrare şi redare mecanică a sunetelor cu procedee electrice şi electronice, folosite astăzi. Apariţia dozei de redare electromagnetice şi piezoelectrice, folosind ace fin şlefuite, de safir sau diamant, a permis utilizarea discului microsion, fabricat din materiale plastice, incasabile, la diferite turaţii (crescînd astfel timpul de redare). Fineţea şanţurilor în care sînt înscrise sunetele, mulţimea ondulaţiilor (creşte cu frecvenţa sunetului înregistrat) impun condiţii deosebite de păstrare şi manevrare.

Cum se alcătuieşte o discotecă. Bineînţeles, preferinţa melomanului pentru muzica populară, uşoară sau clasică este hotărîtoare. Indiferent de gen, primul lucru care trebuie procurat este suportul (stativul) pentru discuri. Suportul, cu despărţituri (boxe) pentru unul sau mai multe discuri, se poate procura din comerţ sau se poate construi în casă. Gruparea discurilor în cadrul aceluiaşi suport se face tot în funcţie de preferinţe, după compozitori, interpreţi, dirijori, instrumente etc. Este de preferat să avem un suport pentru fiecare din grupele amintite. În ambele cazuri se vor separa discurile stereofonice de cele monofonice. În dreptul fiecărei despărţituri vom lipi o etichetă pe care vom înscrie datele principale ale discului. Dacă avem un suport pentru fiecare grupă vom lipi o etichetă în dreapta, înscriind numele compozitorului, interpretului, dirijorului sau instrumentului căruia îi afectăm suportul, în dreptul boxelor înscriind numai celelalte date.

Desigur există şi alte moduri de organizare a unei discoteci, acesta oferind totuşi posibilitatea găsirii în minim de timp a discului dorit.

Păstrarea discurilor. Evoluţia discurilor şi a mijloacelor de redare a dus la creşterea calităţii audiţiei şi, proporţional, a condiţiilor de păstrare a acestora. Este obligatorie păstrarea discurilor numai în plicurile lor — aşezate vertical în boxele suportului, fiind ferite în acest mod de deformări, lovituri, dar mai ales de praf.

Suporturile cu discuri trebuie aşezate departe de sobă sau de calorifer, de preferinţă în locurile unde nu bate soarele, la temperatura moderată a camerei.

Ţinute de margini cu ambele mîini la scoaterea din plic, discurile vor fi şterse de praf — dar cu atenţie, pentru a nu le zgîria — fie cu şerveţele antistatice (se pot procura din comerţ), fie cu o bucată de molton slab umezită cu o soluţie antistatică sau, în lipsa acesteia, cu o soluţie dintr-un amestec de apă distilată şi alcool etilic.

În nici un caz nu se va utiliza apa obişnuită, întrucît sărurile pe care le conţine se depun în şanţuri, provocînd la redare, apariţia sfîrîiturilor şi pocniturilor.

Redarea. După aşezarea discului, şters de praf, pe platan, braţul picupului se aşază cu grijă pe margine, astfel ca acul lector să pătrundă în primele şanţuri modulate. După începerea audiţiei se acoperă cu capacul picupului sau, dacă nu are, cu unul confecţionat din plexiglas pentru a evita depunerea prafului pe disc.

Discurile vor fi folosite numai la turaţia prescrisă, utilizînd doze de redare cu ace adecvate, după cum discul este monofonic sau stereofonic. Acele utilizate în prezent (safir sau diamant) se schimbă după un anumit număr de ore de funcţionare (300 la cele de safir şi 2 000 la cele de diamant).

Din cînd în cînd, cu o lupă puternică vom examina starea acului şi-l vom schimba la cea mai mică defecţiune. Vom urmări verti-

calitatea acului văzut din faţă şi existenţa unui mic unghi ascuţit — cu doza văzută lateral — pentru a nu zgîria discurile.

Cel puţin o dată pe an se verifică greutatea braţului, fie de un specialist, fie de noi, utilizînd o balanţă de precizie. Pe unul din platane se aşază vîrful acului, pe celălalt mici greutăţi pînă la echilibrare. Abaterile faţă de datele din prospect (pînă la 10 g) vor fi corectate acţionînd asupra resortului de contrabalansare a braţului.

Redarea discurilor stereofonice se face numai cu picupuri prevăzute cu doze stereo şi cel puţin două difuzoare, ascultătorul percepînd sunetul atît lateral cît şi în adîncime.

De obicei, picupurile stereofonice au o doză stereo şi două amplificatoare separate conectate la cîte un difuzor mobil, putînd alege astfel poziţia optimă de ascultare. Există însă şi picupuri stereo cu un singur amplificator şi difuzor, dar cu o priză pentru conectarea celui de al doilea lanţ amplificator, difuzor a cărui poziţie variabilă permite alegerea locului de ascultare.

Pentru audiţii stereofonice de calitate trebuie să se determine zona optimă de sesizare a efectului stereofonic, ţinînd seama de o serie de condiţii date: dimensiunile camerei de amenajat, mobilierul existent şi aranjarea lui, distanţa optimă între dispozitivele de ascultare, înclinarea axelor acestora pentru a crea un spaţiu de audiţie cît mai mare.

Toate aceste condiţii sînt dependente de mai mulţi factori, dintre care cel mai important este durata de reverberaţie a încăperii (intervalul de timp în care intensitatea sonoră scade de 1 milion de ori, din momentul încetării producerii sunetului).

Amplasarea judicioasă a elementelor de decoraţie interioară (mobilă, covoare, tapet, draperii) cu coeficienţi de absorbţie mari, duce la scăderea duratei de reverberaţie pînă la aproximativ 0,6 s, valoare acceptabilă pentru audiţii stereofonice. În cazul în care dispunem numai de două difuzoare, poziţia optimă de ascultare este în vîrful triunghiului echilateral, format cu cele două difuzoare, distanţate de obicei cu 1,5 pînă la 3 m (fig. 11.8). O suprafaţă maximă de audiţie stereofonică se poate

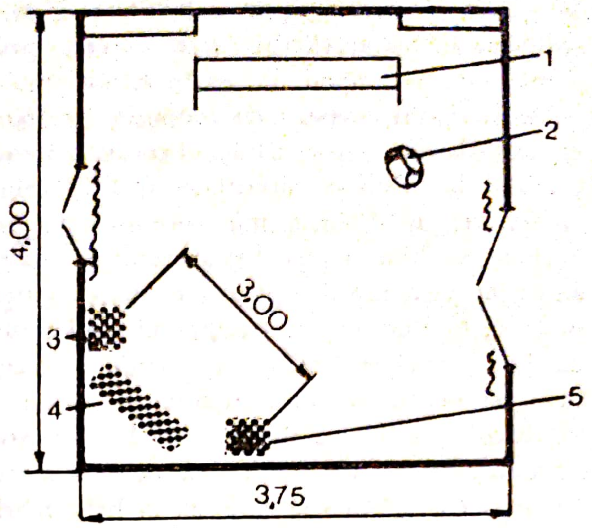


Fig. 11.8. Amplasarea difuzoarelor pentru audiţii stereofonice:
1 — canapea; 2 — fotoliu; 3,5 — difuzoare; 4 — mobilă cu echipamentul electroacustic

obţine cînd între difuzoare există o distanţă de 2,4 m, axele lor fiind înclinate faţă de perete cu 15°. În încăperi mici se utilizează cu succes agregate cu trei canale, plasînd al treilea difuzor în mijloc. El va reda sunetul sumă al celor două canale la frecvenţe joase.

11.4.8. ILUSTRATE ŞI BROŞURI TURISTICE

Apariţia cărţilor poştale ilustrate la sfîrşitul secolului trecut a trezit interesul unui mare număr de colecţionari de toate vîrstele datorită atractivităţii şi varietăţii lor.

Cărţile poştale mai vechi erau imprimate pe materiale foarte diverse începînd de la plută şi pînă la cositor şi ornate cu pene, foiţe sau broderii. Unele din aceste cărţi poştale mai există încă şi astăzi şi sînt apreciate în mod deosebit de către colecţionari.

Termenul de «carte poştală ilustrată» este folosit mai ales pentru ilustratele vîndute prin oficiile poştale, chioşcurile pentru difuzarea presei, debite şi care au marca imprimată pe verso. Există însă şi ilustrate tipărite de către diverse edituri sub formă de broşuri sau pliante cu o tematică precisă şi care pot fi decupate

sau extrase separat (exemplu: « Munții noștri »; « Lacuri de munte »; « Litoralul Mării Negre » etc.).

Progresul continuu al tehnicii fotografice și poligrafice a făcut posibilă apariția în ultimul timp a ilustratelor cu fotografii care dau senzația de relief.

Cum să începem colecția noastră. Este recomandabil să se înceapă cu o colecție generală care să cuprindă tot felul de ilustrate. Specializarea poate interveni mai tîrziu cînd căpătăm mai multă experiență.

Putem începe prin strîngerea tuturor cărților poștale ilustrate din casă și de la prietenii noștri pe care îi vom solicita și pentru procurarea unor ilustrate din călătoriile lor în țară sau străinătate. Putem lărgi colecția noastră prin schimb sau prin cumpărarea cărților poștale noi și vechi. În cazul cumpărării sau schimbului prin poștă este necesar să ținem o evidență a tranzacțiilor cu colecționarii și a domeniilor care îi interesează în special, astfel încît să nu facem greșeala de a trimite dublete. Se întocmește un fișier de referințe simplu cu cîte o fișă separată pentru fiecare colecționar. Fișele se aranjează alfabetic după numele colecționarului.

Starea cărților poștale este importantă: rupte, boțite, îndoite sau murdare, sînt mai puțin valoroase și nu merită să fie păstrate decît dacă sînt scrise de către o personalitate.

Nu îndepărtați ștampilele de pe cărțile poștale uzate. Dacă ilustrata a trecut prin poștă, marca și ștampila îi măresc valoarea și adesea constituie singurul mijloc de determinare a vîrstei unei cărți poștale.

Colecțiile speciale sînt de interes mai mare decît cele generale și constituie un mod plăcut de a învăța o serie de lucruri folositoare din istorie, știință, artă și arhitectură.

Interesante ar fi colecțiile care reunesc imagini ale construcțiilor vechi și moderne pentru a putea compara stilurile contrastante din arhitectură, cartiere vechi și noi, fabrici vechi și noi, precum și colecții de cărți poștale cu clădiri publice și locuri istorice din orașul natal sau din regiune. Acestea se vînd de obicei în magazinele de mărunțișuri, debite și mai ales în muzeele istorice, de artă sau chiar în incinta unor monumente istorice de mare interes turistic (exemplu: Voroneț, Putna).

O colecție deosebit de interesantă poate fi alcătuită din cărți poștale străine. Costumele populare din diverse țări străine ar putea constitui un subiect interesant în acest domeniu. De asemenea s-ar putea forma o colecție de cărți poștale ce reproduc castele din Europa și compara cu o colecție de monumente de arhitectură din țara noastră.

Procesele de imprimare sînt astăzi atît de perfecționate încît pe cărțile poștale se pot reproduce lucrările de artă ale unor pictori și sculptori renumiți. Documentele istorice pot fi și ele reproduse uneori pe cărțile poștale. Alte tipuri de cărți poștale interesante sînt cele cu flori, păsări, locuri renumite și scene de pe stradă, iar în ultimul timp este demnă de menționat, pe linia modernă a dezvoltării metodelor audio-vizuale, și apariția ilustratelor — discuri muzicale.

Păstrarea și prezentarea colecției. Colecțiile de cărți poștale se păstrează ușor și nu necesită cheltuieli mari. La început cărțile poștale se pot păstra în cutii de carton sau de lemn, iar subiectele se vor aranja alfabetic și geografic și se vor despărți prin cartoane albe sau hîrtie gofrată (fig. 11.9). De exemplu, dacă colecționăm cărți poștale ilustrate cu hoteluri și cabane acestea pot fi aranjate alfabetic și grupate după denumirea județului în care sînt situate. Păstrarea și indexarea colecției pe măsura dezvoltării ei va elimina rearanjarea mai tîrziu a cărților poștale.

Cărțile poștale pe care le expediem prin poștă trebuie să fie înfășurate într-o bucată de carton, îndoită în jurul lor, ca o protecție împotriva îndoirii. O grijă deosebită trebuie să avem atunci cînd expediem cărți poștale rare, prețioase. În aceste cazuri le putem expedia cu valoare declarată sau recomandat.

Cînd începem specializarea colecției putem aranja cărțile poștale după subiecte, în albume sau clasoare, păstrînd dubletele pentru vînzare sau schimb. Dacă dorim, putem dedica un album întreg fiecărui gen de carte poștală.

Este interesant de exemplu să ilustrăm itinerariile turistice (la început din regiunea în care locuim) pe care le plasăm într-un album

Scanned with OKEN Scanner

însoţindu-le de o hartă geografică; în dreptul fiecărei comune vom scrie numărul paginii din albumul nostru unde se găsesc ilustratele corespunzătoare. Dacă părinţii voştri posedă o maşină puteţi fi siguri că-i va interesa colecţia pe care aţi realizat-o şi o vor consulta adesea încă din primele zile ale primăverii.

Nu lipiţi niciodată ilustratele în paginile unui album ci fixaţi-le cu colţuri de lipit, deoarece acoperirea cu clei distruge valoarea cărţii poştale în cazul vînzării sau schimbului. De asemenea, în felul acesta vă va fi întotdeauna posibil să le înlocuiţi uşor prin altele mai interesante şi mai frumoase. Renunţaţi fără milă la ilustratele prost imprimate sau nesemnificative deoarece trebuie să prezentaţi colecţia cu mult gust şi originalitate. Dacă este necesar, însoţiţi fiecare fotografie de o legendă, de un comentariu, de un desen sau de o hartă geografică.

Broşurile turistice. Agenţiile de voiaj şi sfaturile populare din diverse regiuni şi oraşe publică numeroase şi variate broşuri turistice. Este recomandabil să le grupăm după oraşe, regiuni sau ţări în dosare mobile sau după itinerariile excursiilor pe care le-am făcut sau am dori să le facem. Evident se pot intercala foi pe care vom putea lipi fotografii, ilustrate şi alte amintiri din regiunea sau ţara respectivă.

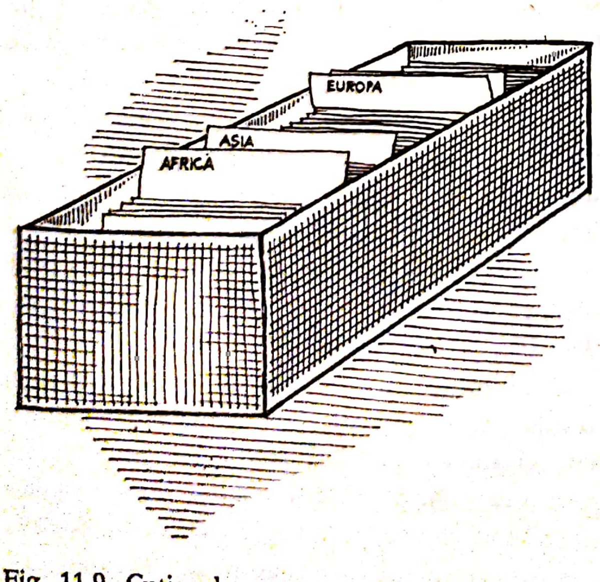


Fig. 11.9. Cutie de carton pentru păstrarea în ordine alfabetică şi pe ţări (sau continente) a ilustratelor.

Dacă adăugăm articole din ziare sau reviste şi hărţi geografice vom avea la dispoziţie în decursul anilor o pasionantă « geografie universală ».

11.4.9. LABORATORUL FOTOAMATORULUI

Amenajarea laboratorului. Prelucrarea materialului fotosensibil, negativ şi pozitiv, făcîndu-se în întuneric total sau la lumină inactinică, adică la o lumină la care acest material nu este sensibil, este necesar ca amatorul care doreşte să se ocupe serios de fotografie să-şi amenajeze un mic laborator.

Încăperea. Alegerea încăperii pe care o vom transforma, temporar, în laborator depinde de faptul dacă vrem să lucrăm atît ziua cît şi noaptea sau numai noaptea. În primul caz vom alege încăperi cu un număr mic de ferestre, care se pot camufla uşor. În cel de-al doilea caz, o simplă perdea netransparentă, aşezată în dreptul ferestrei, este suficientă. În ambele cazuri vom prefera încăperile prevăzute cu apă curentă şi canalizare ca: băi, bucătărie, spălătorii. În unele cazuri se pot folosi şi cămările sau se pot amenaja locurile de sub scară, debaralele etc. (fig. 11.10—11.11).

Laboratorul mai poate fi construit ca o cabină din placaj, carton sau alte materiale. O asemenea cabină este alcătuită din patru pereţi şi dintr-un tavan. Se execută la început o carcasă din şipci de lemn de 4×4 cm, peste care se aplică pereţi din placaj sau plăci fibrolemnoase. În această cabină poate intra o masă de lucru cu dimensiunile de 125×50 cm şi o masă pentru aparatul de mărit de 50×40 cm. Amîndouă mesele pot fi făcute sub formă de poliţe montate pe balamale pentru ca în caz de nevoie ele să poată fi rabatate. Dimensiunile mai sus indicate ale meselor permit executarea tuturor lucrărilor necesare, inclusiv măririle pînă la formatul 40×50 cm. Suprafaţa liberă a pereţilor laboratorului poate fi folosită pentru amenajarea de poliţe pe care se păstrează aparatele şi vasele necesare, chimicalele etc. Pereţii cabinei trebuie să se îmbine unul cu altul în vederea asigurării rezistenţei

şi a etanşeităţii la lumină a construcţiei. Colţurile interioare pot fi lipite cu hîrtie neagră. Acoperişul cabinei se aşază pe un capac de cutie pentru asigurarea ieşirii aerului cald. Aerul proaspăt intră prin deschizăturile practicate în partea de jos a cabinei.

Amenajarea. Laboratorul va cuprinde neapărat două zone: prima pentru lucrările uscate (copiere prin contact, sau mărire), iar a doua pentru lucrările umede.

Pentru executarea lucrărilor uscate, vom aşeza aparatul de copiat sau de mărit pe o

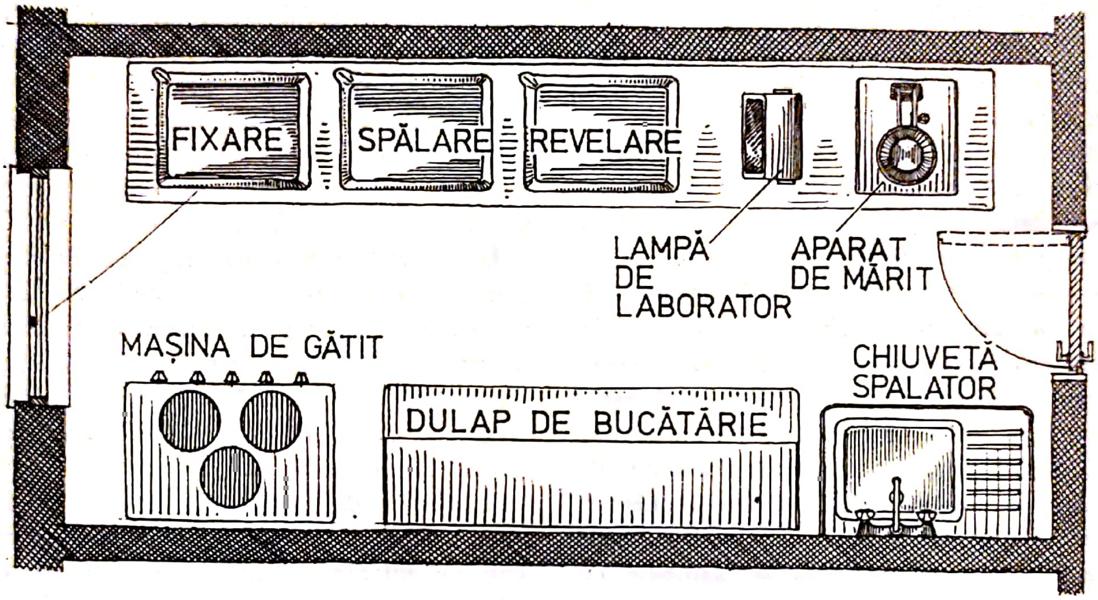
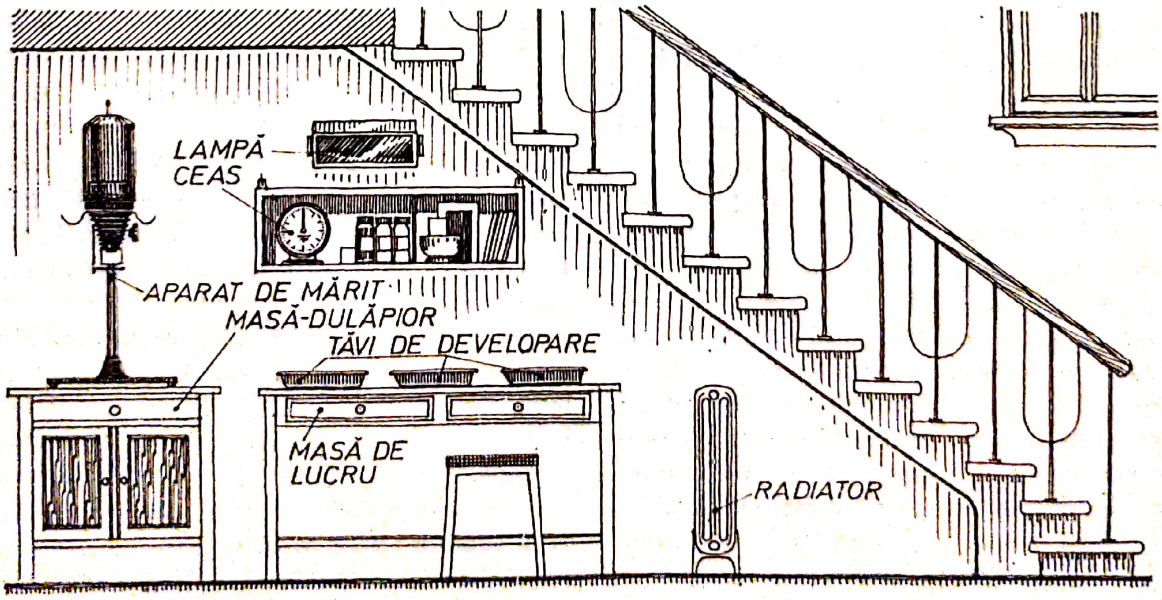


Fig. 11.10. Amenajarea unui laborator fotografic în bucătărie.

Fig. 11.11. Amenajarea unui laborator fotografic sub scară.



masă, taburet sau pe o placă de lemn cu care acoperim lavaboul (dacă lucrăm în baie). Vom avea în vedere ca aparatul să fie ferit de orice stropiri ca urmare a manipulării soluţiilor din zona prelucrărilor umede.

Zona prelucrărilor umede va cuprinde o masă pe care vom executa developarea filmelor negative sau a copiilor pozitive. În primul caz, vom folosi un tanc de developat, iar în cel de al doilea trei tase cu dimensiunile de circa 18×24 cm. Dacă lucrăm în baie, tasele se aşază pe un grătar de lemn cu care se acoperă cada.

Utilarea. La utilarea laboratorului fotografic trebuie să căutăm înainte de toate să obţinem o etanşeitate completă la lumină a acestuia. Dacă camera posedă ferestre ele trebuie să fie închise cu jaluzele sau perdele. Toate orificiile, inclusiv gaura cheii, trebuie să fie închise sau lipite cu hîrtie neagră. Pentru a controla etanşeitatea la lumină a laboratorului trebuie să se intre ziua în interior şi, după închiderea uşii, să se aştepte cîteva minute pînă cînd ochiul începe să distingă chiar şi cele mai neînsemnate raze de lumină. Toate fantele observate trebuie să fie astupate cu grijă.

Iluminarea. Pentru executarea lucrărilor de aranjare a aparaturii de preparare a soluţiilor, de spălare a materialelor fotosensibile uscate şi de examinare a imaginilor obţinute vom folosi o lumină albă obişnuită. Întreruptorul va trebui să se monteze separat pentru a evita mînuirea lui din greşeală.

Iluminarea de lucru este o iluminare inactinică, adică o iluminare la care materialul fotografic nu este sensibil. În acest scop putem folosi becuri colorate sau mai bine filtre speciale care se găsesc în magazinele de specialitate. Aceste filtre se folosesc pentru a fi montate în lanternele de laborator, alcătuite dintr-un corp de tablă sau lemn în interiorul căruia se găseşte un bec electric de 15–25 W. Pentru prelucrarea hîrtiilor fotografice se vor folosi filtre galben-verde (ORWO 113 D) şi nu filtre oranj, deoarece la această lumină contrastele par mult mai puternice decît sînt în realitate. Iluminarea inactinică a laboratorului se va verifica expunînd la această lumină timp de 30 secunde o bucăţică de hîrtie fotografică, care apoi se developează şi se fixează împreună cu o altă hîrtie neexpusă. Dacă nu se observă vreo diferenţă de nuanţă filtrul este bun.

Nu este deloc obligatoriu să se folosească filtre prea dense. Dacă filtrele sînt de bună calitate lumina poate fi suficient de strălucitoare. Pe cît posibil, este bine să avem cel puţin două lanterne dintre care una pentru iluminarea generală atîrnată de tavan care iluminează întregul laborator, iar cea de a doua în imediata apropiere a locului de lucru.

În afară de sursele de lumină inactinică laboratorul trebuie să posede o sursă de lumină albă nu prea puternică (bec pînă la 74 W). Fiecare lampă din laborator trebuie să aibă comutatorul ei separat.

În sfîrşit sînt necesare cel puţin două prize Şuco: una pentru aparatul de mărit şi alta pentru cel de copiat. Toate comutatoarele aparatelor electrice de laborator trebuie să se găsească în apropierea locului de lucru pentru ca să poată fi manevrate fără ridicarea operatorului de pe scaun.

Se recomandă montarea, la intrarea în laborator, a unui comutator general care pune sub tensiune întreaga reţea electrică a laboratorului.

Ventilaţia şi încălzirea. La utilarea laboratorului este necesar să se prevadă şi un sistem de ventilaţie. În cazul laboratoarelor cu pereţi în afară, orificiul de ventilaţie este bine să fie scos în exterior. Laboratoarele ai căror pereţi nu sînt exteriori, ca de exemplu cabina descrisă anterior, vor avea conducta de ventilaţie scoasă în încăperea vecină, însă este mai bine să se facă un capac de ventilaţie în tavanul cabinei.

Pentru uşurinţa intrării în laborator a aerului curat, în partea interioară a unuia din pereţii laboratorului se va fixa o conductă în unghi (un cot) sau se vor executa cîteva orificii în faţa cărora se fixează o tablă care închide accesul luminii.

Toate procesele fotografice de laborator ca developarea, fixarea şi altele se execută la temperatura de 18–20°C. Sistemul cel mai bun de încălzire a laboratorului este încălzirea centrală.

În cazul în care încălzirea se face cu soba, gura sobei nu trebuie să se găsească în interiorul laboratorului. Se interzice cu desăvîr-

șire folosirea reșourilor sau a radiatoarelor electrice cu rezistența necapsulată. Filmul se aprinde ușor și arde cu flacără puternică din care cauză toate sistemele de încălzire a laboratoarelor cu flacără deschisă sau cu obiecte incandescente sînt periculoase din punct de vedere al incendiilor.

Instalația de apă. Instalația de apă curentă este necesară unui laborator fotografic, avînd în vedere consumul mare de apă la spălarea materialelor fotosensibile. În cazul în care laboratorul posedă o asemenea instalație avantajul este evident. Din acest punct de vedere apare foarte comodă posibilitatea amenajării laboratorului în baie.

Execuția instalației de apă nu este adeseori la îndemîna fotoamatorului. În cazul în care ea lipsește se va procura un rezervor de 20—25 litri pentru prepararea soluțiilor și pentru spălarea intermediară, precum și o găleată de scurgere. Spălarea materialelor developate se poate face și în afara laboratorului.

Mobilierul. Laboratoarele de amatori au de obicei o singură masă de lucru pentru developarea și fixarea materialelor și o masă mai mică pentru așezarea aparatului de mărit. Pentru păstrarea materialelor, chimicalelor și a soluțiilor sînt necesare rafturi sau un dulăpior atîrnat de perete.

Lucrările uscate, ca de exemplu încărcarea casetelor, tăierea copiilor și altele pot fi executate pe masa de lucru, cînd aceasta este liberă de soluții, însă se recomandă, dacă este posibil, să se amenajeze o masă specială. Masa de lucru trebuie acoperită cu mușama sau cu o folie de plastic. Nu se recomandă acoperirea mesei cu tablă de fier sau cu alte metale deoarece metalele se oxidează datorită revelatorului și ruginesc repede degradîndu-se.

În fig. 11.12 se arată un model de masă de laborator avînd dimensiunile: înălțimea 90 cm, lungimea 100 cm și lățimea 45 cm. Această masă poate intra ușor în cabina mai sus-amintită. Masa este prevăzută cu o placă verticală înaltă pe care se repartizează în partea stîngă o lanternă și un raft, iar în partea dreaptă rezervorul de apă și un suport pentru uscarea negativelor. Sub rezervor există o mică chiuvetă care se acoperă cu ajutorul unui capac. Sub chiuvetă se găsește căldarea de scurgere. Partea interioară din stînga mesei este folosită de asemenea pentru montarea de rafturi. În partea superioară a plăcii este fixată o lampă cu lumină albă. Comutatoarele sînt montate alături de lanternă.

Un alt model de masă de laborator poate fi obținut dintr-o masă obișnuită dreptunghiulară, fără sertare, avînd dimensiunile de 100 × 50 cm. Tăblia mesei se separă de ramă și se fixează de una din marginile mesei cu ajutorul a cîtorva balamale, în așa fel încît poate să fie ținută vertical. În această poziție tăblia se fixează cu ajutorul a două stinghii mobile de lemn. În partea interioară a mesei trebuie să se amenajeze un fund din lemn cu grosimea minimă de 1 cm. În lada astfel obținută și pe partea interioară a tăbliei se repartizează toate aparatele necesare ca: lanternă, rafturi și altele. Aparatele fixate de tăblie trebuie să fie foarte rezistent înșurubate de aceasta pentru ca să nu atîrne în timpul cît tăblia este așezată orizontal. În pauzele dintre perioadele de lucru toate obiectele se introduc în cutia-ramă; tăblia acoperă masa obținîndu-se astfel o masă obișnuită care poate fi folosită și pentru alte scopuri.

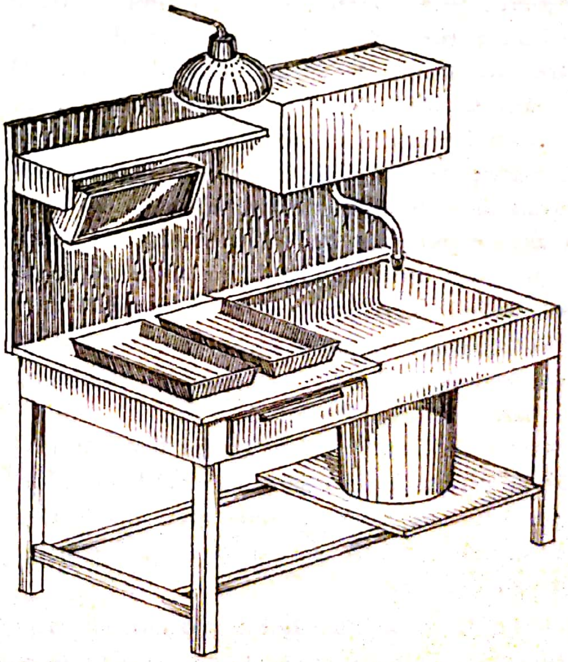


Fig. 11.12. Masa de laborator.

Masa destinată aparatului de mărit poate fi executată ca un raft fix sau rabatabil. Suprafața mesei trebuie să fie absolut plană și netedă.

În timpul lucrului aparatul de mărit se așază pe masă, iar în celelalte cazuri poate fi scos afară din laborator. Priza pentru alimentarea aparatului de mărit trebuie să se găsească în apropierea mesei.

Pentru economia de loc în laborator și pentru a nu transporta de fiecare dată aparatul de mărit este mai bine ca acesta să fie atîrnat de perete. În acest scop coloana aparatului de mărit se fixează cu ajutorul a două flanșe și suporturi de peretele laboratorului astfel ca obiectivul aparatului de mărit să se găsească la o distanță de 15 cm de la perete. În acest caz cu ajutorul instalației de mărire se pot executa copii pînă la formatul de 30×40 cm. La o astfel de amenajare masa de sub aparatul de mărit se transformă în ecran din care cauză trebuie să fie perfect orizontală.

Pentru aparatele de mărit de pe negativele de 6×9 cm și mai mari se vor face două bare paralele deoarece aceste aparate sînt destul de grele.

În afară de aparatul de mărit, laboratorul trebuie să mai posede și un aparat pentru copierea prin contact. Cel mai simplu aparat de acest tip este obișnuita ramă de copiat care este simplă și ieftină. Lucrul cu această ramă este însă destul de incomod deoarece în timpul folosirii ei trebuie să se aprindă în laborator lumina albă; hîrtia fotosensibilă trebuind să fie împachetată de fiecare dată cînd se face expunerea. Pentru a evita acest lucru și pentru a ușura munca laborantului se recomandă folosirea unui aparat de copiat.

Developarea filmelor fotografice se face în doze sau tancuri de developare (de preferință cu bandă corex). Pentru developarea copiilor pozitive trebuie să existe cîteva tase, dimensiunile cărora depind de dimensiunile copiilor. Este suficient să se posede trei, patru tase de format 13×18 cm și trei de formatul 24×30 cm.

Soluțiile fotografice pot fi păstrate în sticle obișnuite. Chimicalele se vor păstra în borcane cu dop sau cu capace de material plastic.

Pentru măsurarea și filtrarea lichidelor se vor folosi cilindri gradați și pîlnii.

Laboratorul mai trebuie să posede un cîntar cu greutățile aferente. Filtrarea soluțiilor se poate face direct în tasă cu ajutorul unui suport de pîlnie. Pentru uscarea filmelor se pot folosi clești de rufe obișnuiți, din lemn sau material plastic.

Măsurarea temperaturii soluțiilor se face cu ajutorul termometrelor. În lipsa unor termometre speciale, la care diviziunea corespunzătoare temperaturii de 18 sau 20° este roșie se pot folosi și termometre de baie însă fără montura de lemn. Pentru amestecarea soluțiilor, la pregătirea lor, se vor folosi baghete de sticlă.

Finisarea copiilor pozitive și retușul negativelor se execută pe un dispozitiv special de retuș.

Pentru a face copiile pozitive lucioase se folosesc aparatele de uscat și lustruit prevăzute cu plăci metalice cromate.

Tăierea copiilor pozitive se face cu un aparat de tăiat special.

Laboratorul fotografic necesită o întreținere constantă care este necesară nu numai pentru păstrarea bunurilor existente ci și pentru faptul că o bună curățenie contribuie la obținerea unor fotografii reușite din punct de vedere tehnic. Praful care se depune pe suprafața materialelor sensibile, în timpul măririi, lasă pe aceste materiale nenumărate puncte foarte greu de înlăturat. Murdăria care ajunge în soluții le strică, lucru care poate atrage după sine și impurificarea chimică a copiilor și a negativelor.

Pentru a evita umezeala, laboratorul trebuie ventilat și aerisit zilnic. Tasele, pîlniile, cilindrii gradați și alte vase se vor spăla în apă curgătoare. Periodic, pe măsura apariției depunerilor în tase ele se vor spăla cu o soluție de acid sulfuric.

Se va lucra numai cu mîinile curate.

Practica developării filmelor. La declanșarea obturatorului, în stratul sensibil al filmului se formează o imagine latentă invizibilă care are proprietatea de a se păstra timp îndelungat dacă filmul este păstrat în condiții adecvate. Pentru a transforma imaginea latentă

în imagine vizibilă și stabilă, vom prelucra filmul nostru într-o serie de băi, proces care poartă numele generic de developare. Developarea face ca filmul, inițial opac, să capete diferite transparențe, valori invers proporționale acțiunii luminii reflectate de subiect: porțiunile mai deschise ale subiectului apar mai negre pe film și invers. Obținem deci negativul.

Prelucrarea materialelor fotosensibile are deci drept scop obținerea imaginii vizibile și constă din două etape: developarea și fixarea.

Developarea se face într-o soluție numită revelator, care cuprinde următoarele produse:

— o substanță revelatoare, care atacă particulele de bromură de argint impresionate de lumină pentru a le reduce în argint metalic (metol, hidrochinonă, fenidon);

— un accelerator care intensifică acțiunea agentului reducător (carbonat de sodiu, sodă sau borax);

— un conservant, care împiedică oxidarea rapidă a revelatorului (sulfit de sodiu). Unele revelatoare conțin bromură de potasiu pentru a împiedica apariția unui voal gri.

Baia de fixare cuprinde o sare (tiosulfat de sodiu) care elimină sărurile de argint neimpresionate și face ca negativul să devină transparent.

Soluțiile fotografice (băile) se prepară în vase de sticlă, faianță sau plastic.

Pentru prepararea soluțiilor fotografice, factorul de bază îl constituie puritatea apei și a chimicalelor folosite. Se va folosi apă fiartă și răcită, apă de ploaie sau apa rezultată din topirea zăpezii. Nu mai puțină importanță o are cîntărirea exactă a chimicalelor.

La prepararea soluțiilor pe baza rețetelor, acestea indică ordinea de dizolvare; substanța chimică următoare se va introduce numai după dizolvarea celei precedente. La prepararea revelatoarelor se va dizolva la început substanța de conservare, iar apoi cea revelatoare. Metolul face excepție de la această regulă deoarece se dizolvă mai greu în soluția de sulfit de sodiu. În acest caz se dizolvă la început o cantitate redusă de sulfit apoi metol și după aceea restul de sulfit, hidrochinona și alte componente. La început se ia 3/4 din cantitatea totală de apă, iar după terminarea dizolvării tuturor chimicalelor se adaugă cantitatea necesară pentru obținerea volumului prescris în rețetă.

Amestecarea se va face cu atenție, ca să nu se formeze spumă. Se va evita agitarea prin scuturare a sticlelor, deoarece are ca urmare oxidarea substanței revelatoare. Amestecarea se va face cu o baghetă de sticlă.

Cu cît este mai ridicată temperatura apei cu atît mai repede se dizolvă chimicalele. Revelatoarele se prepară la o temperatură a apei de 30°—45°C. În cazul folosirii sodei caustice care se dizolvă cu mare degajare de căldură, temperatura apei va fi mai mică. La dizolvarea tiosulfatului de sodiu soluția se răcește, din care cauză se recomandă ca apa să aibă o temperatură de 60—70°C. Înainte de adăugarea metabisulfitului de potasiu soluția va trebui răcită, căci această substanță se descompune în apă fierbinte.

Pentru dizolvarea rapidă a oricărei substanțe cristaline, fără încălzirea apei, se recomandă următoarea metodă: sarea care se găsește într-un săculeț de tifon se introduce în apă, în apropiere de suprafața acesteia. Soluția care se formează se lasă la fund și face ca apa proaspătă să se ridice la suprafață pentru a dizolva noi cantități de chimicale.

Dizolvarea chimicalelor nu se va face niciodată turnînd apă peste ele, deoarece în acest caz sarea se transformă într-o masă acoperită cu o pojghiță tare, care se dizolvă foarte încet.

Soluția odată preparată și răcită prezintă pe fundul vasului un precipitat care se elimină prin decantare, iar dacă acest lucru nu este suficient, prin filtrare. Filtrarea se face printr-un tampon de vată introdus într-o pîlnie.

Prepararea soluțiilor fotografice se face de obicei cel puțin cu o zi înainte de folosirea lor. Metoda prezintă următoarele avantaje:

— substanțele nedizolvate se depun pe fundul vasului, de unde se înlătură prin decantare și filtrare;

— diferența de temperatură dispare, soluțiile avînd, în momentul folosirii temperatura camerii.

Pregătirea soluțiilor se va face, pe cît posibil, în afara laboratorului pentru a evita degradarea materialelor fotosensibile, ca urmare a

depunerii prafului de chimicale degajat în timpul cîntăririi și dizolvării lor.

După filtrare, soluțiile se toarnă în vase de depozitare. Aceste vase (de culoare închisă pentru revelatoare) se închid ermetic cu dopuri de cauciuc, iar suprafața lichidului în contact cu aerul trebuie să fie minimă. În aceste condiții soluțiile se păstrează timp îndelungat. Fiecare vas va fi prevăzut cu o etichetă pe care se trece felul soluției și data preparării.

Durata de păstrare a soluțiilor fotografice depinde de compoziția acestor soluții și de reacțiile care se produc în ele. Soluțiile nefolosite se păstrează mai mult decît cele folosite. Există însă cazuri cînd o soluție nu se păstrează decît cîteva ore. Acest lucru se indică, de obicei, în rețeta respectivă.

Soluțiile turnate în tase se strică (oxidează) foarte repede deoarece suprafața în contact cu aerul este mare. De aceea, imediat după folosirea lor, soluțiile vor fi turnate înapoi în sticle.

Soluțiile care încep să se oxideze se închid la culoare sau se descompun dînd precipitate. Apariția acestor factori ne arată că soluția nu mai poate fi folosită.

În timpul folosirii soluțiilor, vom avea grijă ca ele să nu se amestece. Astfel unele soluții, în care au pătruns cantități reduse din alte soluții, devin ineficiente sau strică materialul prelucrat.

Unii fotoamatori preferă să lucreze cu revelatoare și fixatoare gata preparate (ORWO R 09, ORWO A 49, ORWO F 43, Fotofix). Unele din ele fiind lichide (ORWO R 09) trebuie doar diluate în apă, în proporția dorită.

Altele, prezentate sub formă de pulbere în două sau trei flacoane, se dizolvă în ordinea indicată în prospect.

După dizolvare urmează decantarea, filtrarea și introducerea soluțiilor în vase pentru păstrare.

Cunoaștem acum modul de preparare a soluțiilor de developare. Rămîne să ne hotărîm asupra tipului de revelator pe care-l vom folosi.

Rezultate deosebit de bune se pot obține folosind revelatoarele ORWO A 49 (pentru film îngust) și ORWO F 43 (pentru rolfilm) sau dacă vrem să preparăm singuri revelatorul, formula Kodak D 76 (metol 2 g, sulfit de sodiu anhidru 100 g, hidrochinonă 5 g, borax 2 g, apă pînă la 1 000 ml); la 18. . .20°C filmele ORWO NP 20 se developează timp de 8 minute.

Filmul developat și expus la lumină se voalează imediat, imaginea negativă developată și nefixată dispare, filmul fiind iremediabil pierdut. Pentru păstrarea imaginii negative ea trebuie fixată.

Baia de fixare conține o sare de fixare (tiosulfat de sodiu) care elimină bromura de argint neimpresionată și face ca negativul să devină transparent. Fixatorul se prepară folosind următoarea rețetă: tiosulfat de sodiu 240 g și metabisulfit de potasiu 25 g la 1 litru apă. Se poate folosi și « Fotofixul » din comerț, care se dizolvă în apă.

Developarea filmelor se face în tancuri de developare. La alegerea tancului vom ține seama de trei factori: capacitatea redusă (deci economie de revelator); ușurința încărcării (în această privință tancurile cu bandă Corex sînt de preferat); posibilitatea agitării lichidului prin răsturnarea tancului (presupune o închidere etanșă a tancului).

Developarea filmelor impune executarea următoarelor operații (fig. 11.13).

1. Încărcarea tancului: în cazul folosirii filmelor pancromatice și ortopancromatice, această operație se face la întuneric. În caz de nevoie, tancurile prevăzute cu bandă Corex se pot încărca și cu două filme odată. Vom avea grijă ca filmele să fie așezate suport la suport (spate la spate). Developarea concomitentă a două filme se poate face numai la filmele înguste.

2. După încărcarea tancului și închiderea capacului acestuia, putem aprinde lumina albă.

3. După determinarea obligatorie a temperaturii revelatorului (20°C) acesta se toarnă pe tanc prin orificiul superior. În același timp punem în funcție ceasul de laborator sau observăm ora ceasului nostru și agităm soluția rotind bobina cu film. Agitarea trebuie începută concomitent cu turnarea revelatorului și se va continua astfel: 5 secunde agitare și 55 secunde repaus.

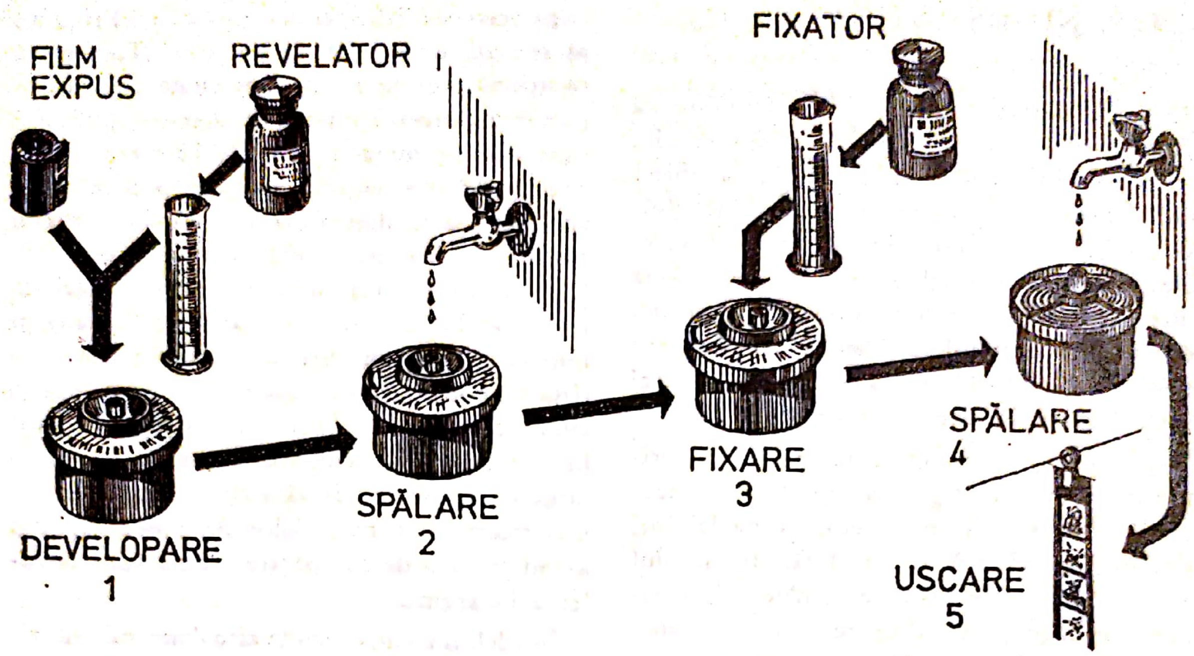


Fig. 11.13. Schema operaţiilor necesare developării filmelor.

4. Cu o jumătate de minut înainte de terminarea developării, vom scurge revelatorul din tanc, într-o sticlă brună, fără să desfacem capacul tancului.

5. Turnăm apoi imediat apă în tanc (15—20°C) şi vom agita circa 2...3 minute.

6. Scurgem apa de spălare.

7. Turnăm în tanc soluţia de fixare (20°C) agitînd mereu. În cazul unei soluţii proaspete sînt suficiente cinci minute dar este bine să dublăm acest timp. După scurgerea celor 10 minute putem ridica capacul.

8. Se varsă fixatorul înapoi în sticla sa; filmul poate fi examinat (atenţie la stratul sensibil care este foarte fragil).

9. Se spală apoi filmul în apă curgătoare cel puţin 45′. Dacă apa este calcaroasă, se adaugă 2 linguriţe de oţet incolor sau un agent de înmuiere (ORWO F 905).

10. După spălare filmul se şterge cu atenţie cu ajutorul unui mic burete de plastic, sau între degete.

11. Pentru uscare filmul se atîrnă cu ajutorul unui cîrlig de rufe. La capătul de jos se prinde un al doilea cîrlig. Uscarea se face într-o cameră ferită de praf şi de curenţii de aer. Se va evita o uscare forţată lîngă surse puternice de căldură.

Filmul uscat nu trebuie să aibă defecte ca: zgîrieturi, scame sau particule de praf în stratul sensibil, amprente. Să ne aducem întotdeauna aminte că şi cele mai mărunte defecte devin jenante, datorită măririi, iar un negativ cu defecte nu permite obţinerea unui pozitiv ireproşabil.

Nu vom developa niciodată la o temperatură peste 18—20°C. Pe măsură ce temperatura creşte, timpul de developare scade considerabil.

Nu vom amesteca revelatoarele folosite cu cele noi, ci le vom turna în alte sticle după ce le-am filtrat.

Dacă developarea se face la temperaturi de peste 25°C, iar spălarea cu apă rece, stratul sensibil se umflă şi apoi crapă, iar negativele se obţin cu defecte.

Curăţenia şi lucrul îngrijit sînt cerinţele principale ale developării. De ele depinde dacă negativele obţinute vor fi sau nu ireproşabile din punct de vedere tehnic.

Scanned with OKEN Scanner

11.4.10. NUMISMATICA

Numismatica a început să se manifeste ca o preocupare independentă încă din secolul al XVI-lea în Franța și Italia și are ca obiect studiul istoricului monedelor, medaliilor, sigiliilor, stemelor heraldice și bancnotelor. Printre colecționarii de monezi, apăruți cu peste două milenii în urmă, un loc important îl ocupă generalul roman Iulius Caesar, despre care se spunea că posedă o vastă colecție de monezi romane, grecești, partice și celtice.

Există numeroase lucrări de specialitate privind numismatica în general, modul de colecționare și clasare a monedelor și medaliilor, valoarea lor relativă și absolută. În studiul numismaticii putem distinge următoarele perioade: antică (cuprinzînd etapele greacă, celto-dacică, romană, bizantină), medievală, modernă și apoi contemporană. Monedele din Extremul Orient formează o categorie aparte.

Se consideră că primele monede au apărut la limita secolelor VIII-VII î.e.n. în insulele grecești din Marea Egee. Deși foarte vechi, aceste piese erau în genere bine executate, avînd o față (avers) cu o efigie pe diverse teme, adesea animaliere (bufniță, broască țestoasă, crab etc.) și un revers cu gravură simplă, cruciformă sau în chip de ștampilă. Grecii vor realiza în secolele V—III î.e.n. pe aversul și reversul monedelor adevărate opere de artă pe care le privim și astăzi cu o profundă admirație.

Formarea și ascensiunea republicii romane, apariția imperiului și perioada de apogeu militar și economic din primele două secole ale erei noastre, începutul declinului și decadența lentă dar ireversibilă din sec. III—V se reflectă cu uimitoare fidelitate în nenumăratele tipuri de monede emise de statul roman de-a lungul a 750 ani de existență.

Extensiunea rapidă a imperiului, care la finele sec. II îngloba populații de zeci de milioane de oameni, sutele de mii de funcționari și soldați răspîndiți pe trei continente reclamau anual cantități impresionante de piese din aur, argint și bronz. Numai în timpul domniei lui Traian (98—117 e.n.) au fost emise peste 1 500 de tipuri de monede, pentru ca pe vremea lui Antoninus Pius (138—161 e.n.) să se bată circa 4 500 de variante. Trebuie să menționăm că în marea majoritate a cazurilor inginerii romani nu reușeau să coboare nivelul exploatărilor miniere sub 10—15 metri, datorită inexistenței la acea vreme a pompelor de apă, fapt care determina o exploatare foarte restrictivă chiar în zonele cu mineralizații metalifere bogate. Ca urmare a acestei stări de lucru de la monedele romane republicane și imperiale timpurii, foarte estetice, uneori artistice, confecționate dintr-un argint foarte curat se trece la aliaje din ce în ce mai sărace în metal prețios, pentru ca începînd cu jumătatea a doua a sec. III să asistăm la apariția tot mai frecventă a monedelor de cupru argintat avînd puterea de cumpărare a greutății echivalente în argint.

În zilele noastre există în circulație mii de tipuri de monede, emise în cele aproape 150 de state ale globului. Numismatul amator poate realiza o frumoasă colecție de monede moderne cuprinzînd piese din majoritatea (sau totalitatea) statelor lumii, pe serii de valori, de preferință complete. Este însă recomandabilă abordarea unei teme mai restrînse, în linii mari existînd trei principale grupe de colecții: monezi românești, monezi străine și monezi antice. În fiecare din aceste categorii există o atît de mare varietate de tipuri încît este necesar — cel puțin în faza de început — să ne limităm la o singură categorie. Unii dintre colecționarii mai experimentați abordează teme foarte bine definite și din această cauză extrem de pretențioase, cum ar fi monedele daco-getice, pontice, ale « regilor sciți », romane republicane, romane imperiale, romane coloniale, bizantine, medievale românești (Moldova, Muntenia), medievale maghiare etc.

Modul de prezentare al colecției. Există multe forme de păstrare și prezentare a pieselor numismatice, începînd cu simple cutii de carton (în care vom așeza o singură monedă, eventual în dublu exemplar: avers și revers) și terminînd cu pretențioasele vitrine de muzeu. Colecționarul începător poate utiliza plicuri din material plastic transparent, albume, clasoare, plăci de carton în care s-au decupat o serie de orificii cu dimensiuni variate, corespunzătoare mărimii diverselor piese etc. Important este

Scanned with OKEN Scanner

ca monedele să fie prezentate separat, păstrarea lor în comun conducînd la degradarea prin frecare sau prin oxidare. Curăţarea monedelor (în special a celor antice) le reduce valoarea, însă cînd această operaţie este executată în mod judicios ea poate reliefa anumite calităţi ale pieselor, imprimîndu-le totodată un aspect plăcut. Este interzisă înlăturarea patinei de pe piesele antice sau medievale prin folosirea de soluţii acide, detergenţi, praf de lustruit sau pulberi abrazive. Monezile de argint se curăţă cu apă şi săpun, după o prealabilă baie de alcool. În cazul pieselor foarte oxidate se foloseşte o soluţie diluată de amoniac, în care vor fi ţinute pînă la îndepărtarea crustelor de oxid care împiedică descifrarea portretului sau textului. Acelaşi tratament se poate aplica şi monedelor de cupru sau bronz.

Valoarea monedelor. Doi factori majori determină valoarea unei piese numismatice: gradul de raritate şi starea în care se prezintă în momentul cînd o achiziţionăm. Factorul decisiv în stabilirea valorii unei monede este raritatea acesteia. Valoarea monedelor moderne este în genere direct proporţională cu numărul de exemplare emise. De foarte multe ori valoarea monedelor nu depinde de calitatea metalului sau de vechimea lor. Monedele dacice de bronz sînt mult mai preţioase decît cele de argint, iar unele dintre monedele romane din sec. V sînt incomparabil mai rare decît multe dintre monedele de argint republicane emise acum 20 de secole. Printre cele mai apreciate monede romane cităm medalioanele, piese rarisime emise de unii imperatori în scopul gratificării demnitarilor ce se remarcaseră prin calităţi cu totul ieşite din comun. Erau confecţionate din aur, argint sau bronz, cu un diametru de circa 40 mm. În genere aveau o dublă semnificaţie, fiind atît « decoraţii » cît şi monede circulante.

Starea monedelor este de asemenea decisivă în determinarea valorii lor. Au fost stabilite convenţional o serie de clase calitative pentru încadrarea monedelor în funcţie de starea în care se găsesc în momentul de faţă: probă, necirculată, excepţională, extrem de bine conservată, foarte bine conservată, bine conservată şi acceptabilă. Exceptînd cazul pieselor rare este bine să se colecţioneze monedele care sînt cel puţin foarte bine conservate.

Falsuri. Problema monedelor false s-a pus încă din antichitate, însă posibilităţile tehnice restrînse din acele vremuri împiedicau apariţia pe scară largă a unor piese contrafăcute. În genere, aceste falsuri de epocă au cel puţin aceeaşi valoare ca şi originalele, la fel ca şi celebrele imitaţii executate de gravorul Becker în sec. al XIX-lea pentru curţile statelor germane.

Falsurile moderne nu au nici o valoare numismatică. În sec. XX a început să se dezvolte în Europa Occidentală o adevărată industrie de monede false, devenind o plagă pentru numismatică şi un pericol grav pentru marea masă a colecţionarilor începători. Dacă monedele falsificate prin turnare pot fi recunoscute relativ uşor (în special datorită apariţiei unei fine porozităţi, inerente acestui procedeu, precum şi aspectului puţin tranşant al caracterelor), piesele reproduse prin batere pot înşela adesea chiar şi pe numismaţii experimentaţi. Pentru liniştirea colecţionarilor începători este util să menţionăm că obţinerea unor falsuri de bună calitate este o operaţie foarte costisitoare, rentabilă numai în cazul exemplarelor extrem de rare.

În ţara noastră a existat încă de la începutul secolului trecut o intensă preocupare pentru studiile de numismatică. Printre primii mari colecţionari din Ţara Românească se numără în primul rînd marele ban Mihail Ghica şi scriitorul Cezar Bolliac, care s-au ocupat în principal de studiul monedelor antice romane şi greceşti. Donaţiile masive făcute de N. Mavros (monede antice), D. A. Sturdza (monede feudale româneşti) şi M. Şuţu au constituit fondul monetar al Academiei Române şi al Muzeului naţional de antichităţi.

Într-o etapă ulterioară asistăm la minuţioasele studii arheologice desfăşurate de Gh. Severeanu, care a donat statului o impresionantă colecţie de podoabe, monede şi medalii antice greceşti, dacice, romane şi medievale din aur, argint şi bronz.

Unul dintre fondatorii secţiei numismatice a Muzeului din Constanţa a fost V. Canarachi, care a alcătuit şi donat o amplă colecţie de monede antice greco-romane şi în special scitice.

Scanned with OKEN Scanner

N. Docan, profesor la Universitatea din Iași, a cedat Academiei Române o importantă colecție de monede medievale românești, unele dintre ele de o valoare inestimabilă.

C. Orghidan a donat nenumărate monede bizantine de aur și sigilii bizantine de plumb, precum și o camee unică, de format mare, reprezentîndu-l pe Octavian Augustus.

Ing. St. Cara, din Timișoara, a donat Cabinetului numismatic al Academiei Române o vastă și valoroasă colecție de monede medievale.

În Transilvania este remarcabilă activitatea pe plan numismatic a baronului S. Brukenthal (al cărui nume a fost preluat de Muzeul din Sibiu), un entuziast și neobosit colecționar.

Tot printre primii numismați din Transilvania se numără și M. P. Szathmári, care a descris și inventariat o serie de tezaure descoperite în vestul acestei regiuni. Aproximativ în aceeași perioadă (jumătatea a doua a sec. XVIII) se înscrie și activitatea laborioasă a lui D. Lészay, care donîndu-și întreaga colecție de piese antice și medievale a pus bazele fondului numismatic al Muzeului Arheologic din Cluj. Se pare că Lészay a fost primul cercetător care a emis ipoteza că unele dintre monedele de tip Filip II sau Thasos sînt produse autohtone, bătute de daci.

Trebuie de asemenea menționate cercetările întreprinse în secolul trecut de M. J. Ackner și C. Gooss, care au identificat și descris un mare număr de monede antice descoperite pe teritoriul Transilvaniei.

Medalii. Deși au în general forma monezilor, medaliile nu constituie valori circulatorii ci servesc la comemorarea unui eveniment sau a unui personaj. Pot fi confecționate din aur, argint sau bronz și prezintă un interes istoric și artistic, uneori mai mare decît cel al monezilor. Dintre celebritățile care s-au ocupat de gravarea medaliilor îi menționăm pe pictorul belgian Quentin Metsys (1466–1530) și pe bijutierul italian Benvenuto Cellini (1500–1571).

La mijlocul sec. XVI se inventează în Germania mașina de bătut medalii, folosită pentru prima oară la Augsburg și Nürnberg și preluată apoi de celelalte state europene. Medalistica ia astfel o mare amploare în statele germane. Renumitul artist Osterer Deschler imortalizează figura lui Mihai Viteazul pe medalii de aur și argint de diferite dimensiuni (între 32 și 41 mm diametru). Apare astfel prima medalie legată în mod direct de istoria poporului român.

11.4.11. PLANTE

Pentru tînărul naturalist colecționarea plantelor constituie o ocupație la fel de utilă și de interesantă ca și alcătuirea unei colecții de minerale și roci, cu deosebirea că numărul speciilor de plante este incomparabil mai mare decît cel al speciilor din regnul mineral. Orice excursie poate conduce la recoltarea unor frumoase mostre de plante, care să constituie punctul de plecare al unei vaste colecții.

Echipamentul necesar. Pentru recoltarea în bune condițiuni a plantelor este necesar un echipament minimal constituit din următoarele instrumente: o pereche de foarfeci bine ascuțite, un cuțit (pentru decuparea unor fragmente din plantele lemnoase), eventual o săpăligă (pentru scoaterea plantelor cu rizom sau bulb), o lupă obișnuită, o busolă, o schiță geologică a regiunii, pungi din material plastic, presă portativă formată dintr-o învelitoare de carton conținînd 30–40 foi de hîrtie, preferabil de sugativă, pliate în două (fig. 11.14), un ghid ilustrat necesar pentru determinarea plantelor mai comune din regiunea investigată. Determinarea plantelor se va face la fața locului, pe teren, acolo unde există toate elementele necesare unei diagnosticări corecte. Este mai util să ne întoarcem acasă cu cîteva specii corect determinate, decît cu 100 de plante nedeterminate. Putem folosi *determinatoarele vegetale generale* (I. Prodan și Al. Buia sau I. T. Tarnavschi și M. Andrei) care sînt alcătuite pe principiul *cheii dicotomice*. Determinarea presupune cunoașterea termenilor care denumesc organele plantei și unele particularități ale acesteia (frunze lanceolate, cordate, lacerate etc.).

Dacă planta ne este complet necunoscută vom porni de la primele chei dicotomice care determină familia, iar dacă planta ne este cunoscută pornim de la gen pentru a determina specia. În general numirile populare românești indică genul: stînjenelul *(Iris)*, garofița *(Dianthus)*. Este de asemenea necesar un carnet de teren (format de buzunar) în care vom nota data,

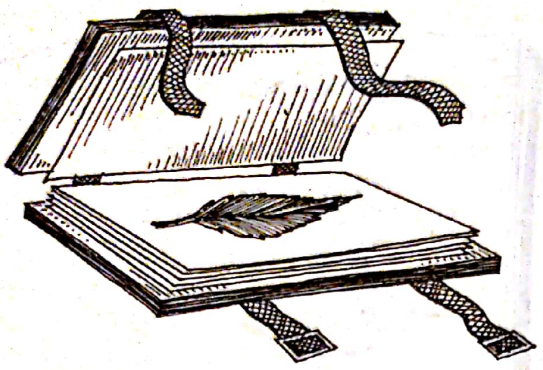


Fig. 11.14. Păstrarea frunzelor (şi plantelor) într-o presă portativă.

locul, tipul de sol, expunerea (soare, umbră), plantele ambiante. Numărul înscris pe carnet va fi trecut în ierbar în dreptul plantei corespunzătoare. Se pot face şi crochiuri ale plantelor sau fragmentelor de plan culese.

Ce fel de plante să colecţionăm. Ajuns în teren naturalistul amator va trebui să recolteze, dintre plantele aceleiaşi specii, o formă întreagă, cu rădăcini, tijă, frunze, flori şi fructe, în cazul cînd există. Nu vor fi recoltate niciodată plante umede, bineînţeles cu excepţia plantelor acvatice.

În privinţa arborilor există două mari grupe în funcţie de caracterul frunzelor: cu frunze căzătoare şi cu frunze veşnic verzi. Arborii care poartă conuri (coniferele) sînt în majoritatea anului veşnic verzi şi împodobesc culmile montane cu altitudini mai mari de 800–1 000 m, acolo unde se termină domeniul de existenţă al arborilor cu frunze căzătoare. Aceştia din urmă pot prezenta două tipuri de frunze: simple sau compuse. O frunză simplă este alcătuită dintr-o singură frunză ataşată la o codiţă cu un mugur la bază, în timp ce o frunză compusă are mai multe frunzuliţe. Frunzuliţele unei frunze compuse sînt de regulă mai mici decît frunzele simple şi sînt ataşate la o codiţă sau picior comun fără muguri (fig. 11.15).

O colecţie de plante trebuie să cuprindă aspecte reprezentative ale fiecărui tip de frunze. O primă condiţie este aceea că trebuie prezentate ambele feţe ale frunzei. De asemenea, expunerea în paralel a două frunze culese în anotimpuri diferite va imprima colecţiei un plus de atracţie, verdele crud al frunzei de primăvară contrastînd puternic cu nuanţele vii, galbene sau roşcate, ale frunzelor culese toamna (v. planşa 11.1.).

Pentru a realiza o recoltare de frunze cît mai corectă trebuie să se ţină seama de cîteva reguli elementare:

— frunzele se taie de la ramurile bazale ale arborelui;

— asiguraţi-vă că aţi obţinut frunza întreagă, nedeteriorată şi nealterată de paraziţii vegetali;

— de la aceeaşi specie vegetală se vor recolta numai cîteva frunze; două dintre ele, de dimensiuni asemănătoare, vă vor permite să prezentaţi aversul şi reversul frunzei în ierbar;

— colecţionaţi frunzele verzi la începutul verii, înainte ca insectele, paraziţii şi furtunile să le deterioreze;

— strîngeţi frunzele căzute imediat ce ele îşi schimbă culoarea.

În ceea ce priveşte plantele menţionăm că se recoltează numai plantele ierbacee întregi (cu rădăcină, tulpină, frunze, flori, eventual fructe). Plantele nu se recoltează imediat după ploaie. Cele cărnoase vor fi în prealabil presate între sugative pentru a-şi pierde excesul de apă.

Îngrijirea, păstrarea şi prezentarea plantelor. Pentru a menţine exemplarele proaspete pînă ce

Fig. 11.15. Tipuri de frunze:
a. frunză aciculară, veşnic verde; b. frunză simplă; c. frunză compusă

Scanned with OKEN Scanner

ajungeţi acasă, puneţi-le într-o cutie suficient de etanşă sau mai bine în saci de material plastic. Un alt mod de a transporta plantele în bune condiţii îl constituie o presă de plante (ierbar) portabilă, pe care o putem uşor confecţiona din 2 plăci de placaj (sau carton) şi cîteva legături.

Pentru păstrarea corectă a frunzelor trebuie în primul rînd îndepărtată orice urmă de umezeală. Presarea constituie procedeul cel mai uzitat şi mai facil. Se aşază frunzele între două foi de sugativă şi apoi între cîteva hîrtii obişnuite; se pune deasupra o greutate de cîteva kg. Se schimbă sugativele şi hîrtia zilnic sau la două zile, pînă în momentul cînd frunzele devin rigide şi perfect uscate.

Umezeala poate fi de asemenea îndepărtată din frunze prin presarea lor cu un fier cald (însă fără a fi fierbinte). Nu se va aplica niciodată fierul direct pe frunze. Frunza va fi aşezată între foi de hîrtie cerată, deasupra şi dedesubt punîndu-se cîte un prosop de hîrtie cu rol de ecran protector. Cînd ceara de pe hîrtia cerată va începe să se topească, va depune pe frunze o peliculă continuă care o va feri de acţiunea dăunătoare a agenţilor atmosferici.

Cînd montăm frunzele şi plantele în ierbar (fig. 11.16), trebuie să avem în vedere că praful este la fel de dăunător ca şi lumina (care poate provoca pălirea lor). Este recomandabil să le păstrăm într-un clasor sau ierbar. Pe o singură pagină se vor monta 2 frunze identice, în aşa fel încît să fie expuse ambele feţe. De asemenea se va monta şi o frunză în culorile toamnei. Pentru fixarea plantelor se utilizează fîşii de bandă adezivă. Fiecare pagină va fi acoperită cu celofan sau cu un înveliş din material plastic transparent. Plantele pot fi montate de asemenea pe foi de carton şi acoperite în acelaşi mod.

Identificarea plantelor se va face cu atenţie şi minuţiozitate utilizîndu-se un determinator mai mult sau mai puţin detaliat, în funcţie de amploarea pe care dorim s-o dăm colecţiei şi de bagajul nostru de cunoştinţe. Pe o etichetă plasată în colţul inferior din dreapta al fiecărei pagini se va nota denumirea populară şi ştiinţifică a exemplarului expus, data colecţionării şi locul în care a fost găsit.

Probele cele mai frumoase ale colecţiei pot fi montate în rame şi fixate pe un perete al camerei, de exemplu în apropierea colecţiei de minerale sau roci.

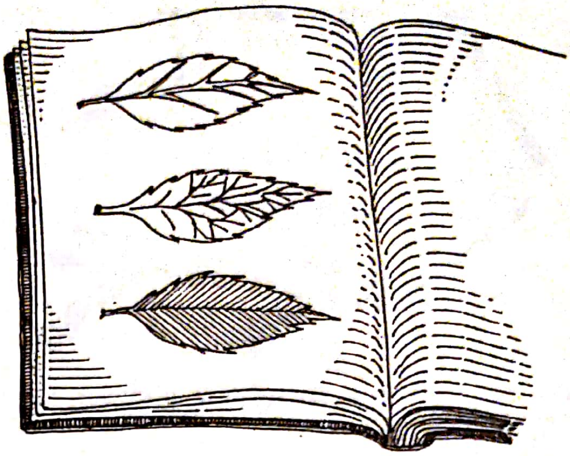


Fig. 11.16. Montarea frunzelor în ierbar

11.4.12. ROCI ŞI MINERALE

Natura oferă celui care ştie să-i pătrundă secretele posibilitatea de a cunoaşte lumea variată şi interesantă a plantelor, animalelor şi mineralelor. Cei care străbat văile, dealurile şi munţii pot deveni adesea pasionaţi colecţionari de roci, minerale, plante, vestigii istorice etc., piese care să le amintească de excursiile făcute şi să constituie începutul unor colecţii de reală valoare ştiinţifică.

Scoarţa terestră, cu relieful ei ce pare neschimbat în comparaţie cu viaţa omului, este alcătuită din variate mase de roci, pe care le vedem ieşind pe alocuri de sub cuvertura de sol. Aceste mase dure, în care agenţii atmosferici şi apele de suprafaţă sculptează formele atît de diversificate ale reliefului sînt rocile, unităţi alcătuite din grupări de minerale. Noţiunea de mineral se referă la corpuri cu constituţie chimică bine definită, a căror formare s-a produs pe cale naturală în cursul evoluţiei scoarţei terestre.

În scoarţa pămîntului se găsesc acumulate de milioane de ani diverse substanţe minerale utile, a căror extracţie şi valorificare stau la baza existenţei şi dezvoltării civilizaţiei umane. Alături de interesul ştiinţific, cunoaşterea alcă-

tuirii scoarţei terestre are deci un covîrşitor interes practic, servind la identificarea unor surse de materie primă vitale pentru industrie, cum sînt petrolul, cărbunii, minereurile metalifere şi nemetalifere, sarea, rocile de construcţie etc.

Echipamentul necesar pe teren, modul de organizare al unei colecţii. Tînărul naturalist trebuie să fie înarmat cu un minimum de obiecte de strictă necesitate, absenţa unuia dintre ele fiind adesea în măsură să compromită total reuşita acestei operaţii. Prima piesă este *ciocanul*, cu care desprinde probele din masa rocii. El trebuie să fie confecţionat dintr-un oţel de bună calitate şi să prezinte un vîrf ascuţit şi coadă lungă (cca 50 cm) pentru a uşura spargerea rocii. Alături de ciocan, geologul amator trebuie să posede o *hartă geologică* a regiunii la o scară convenabilă, pentru amplasarea exactă a punctului de colectare, precum şi o busolă. Este de asemenea necesar un *carnet de teren* în care se va nota numărul punctului de colectare (avîndu-şi corespondentul pe schiţa geologică), cîteva caracteristici ale aflorimentului (deschiderii naturale) precum şi o sumară descriere a eşantionului recoltat. Eşantionul trebuie confecţionat pe loc, dîndu-i-se o formă paralelipipedică cu dimensiunile de cca 10/6/5 cm. Alături de acest eşantion, care va figura în colecţie, se vor preleva şi cîteva bucăţi suplimentare pentru studiul la domiciliu. Totul se va ambala într-un săculeţ de probe, de preferinţă din pînză sau material plastic, notîndu-se numărul punctului de recoltare. Examenul rocilor şi în special al mineralelor cu dimensiuni reduse se poate face pe teren cu o *lupă* puternică (12 x sau 16 x), care să permită observarea unor detalii greu sesizabile cu ochiul liber. Uneori este utilă şi o fotografiere a aflorimentului, în cazul în care acesta prezintă aspecte ieşite din comun sau foarte caracteristice pentru formaţiunea geologică examinată.

Colecţionarii de fosile vor explora cu răbdare şi minuţiozitate carierele de piatră sau de nisip, exploatările carbonifere şi, în genere, toate deschiderile naturale în roci sedimentare. Pentru detaşarea fosilelor din rocă este necesară o *trusă cu dălţi* de format mediu, un ciocan aplatizat la unul din capete (spre a putea fi folosit şi în chip de tîrnăcop), un *bisturiu*, precum şi cîteva pachete de vată necesare ambalării fosilelor friabile. Toate piesele menţionate vor fi purtate într-un rucsac de dimensiuni convenabile, preferabil de tipul celor prevăzute la spate cu un cadru triunghiular rigid.

Ajuns acasă amatorul îşi despachetează probele colectate, le scrie citeţ etichetele şi le plasează în cutii confecţionate în acest scop. Se trece apoi la determinarea fiecărui eşantion în parte, pe grupe. Rocile vor constitui o grupă în care se vor distinge cele trei tipuri principale (eruptive, sedimentare, metamorfice), mineralele o a doua, iar fosilele, o a treia grupă. Din acest moment intră în acţiune *determinatorul* special, fără de care nu se poate alcătui şi sistematiza o colecţie de minerale şi roci.

După ce a luat sfîrşit determinarea eşantioanelor de roci sau minerale acestea se depun în colecţie, fiecare exemplar avînd o etichetă pe care se va trece denumirea sa precum şi locul şi data colectării. Păstrarea eşantioanelor se poate face în *cutii* de placaj compartimentate, cu dimensiuni de ordinul a 40/50 cm sau 50/75 cm. În fiecare compartiment eşantioanele pot fi fixate cu ajutorul unor plăci de lemn şi a unei bande adezive transparente. Pentru a evita depunerea prafului pe eşantioane cutia va fi acoperită cu o sticlă de geam.

Fosilele pot fi păstrate în acelaşi mod, cu menţiunea că uneori este necesară acoperirea lor (în primul rînd a celor foarte friabile) cu o peliculă de lichid fixativ (acetonă, nitrolac etc.) care le va conferi atît o rezistenţă sporită faţă de agenţii atmosferici cît şi un aspect plăcut, atrăgător. Este recomandabil ca lăcuirea fosilelor să se efectueze cu un pulverizator.

Utilitatea colecţionării rocilor şi mineralelor. Examinarea şi colecţionarea rocilor şi mineralelor este o îndeletnicire care se pierde în negura vremurilor. Se pare că primul mineral utilizat de om a fost silexul (cremenea), cu care se obţinea atît focul, element indispensabil în viaţa grupărilor umane cavernicole, cît şi o întreagă gamă de arme şi unelte. Egiptenii, grecii, romanii, chinezii, ca şi unele populaţii precolumbiene din America Centrală şi Mexic aveau noţiuni foarte avansate despre diversele roci folosite în construcţii. Rezultatele observaţiilor acestor ingineri ai antichităţii au fost mai mult decît satisfăcătoare, reuşind să stîrnească admiraţia zecilor de generaţii care i-au

succedat. Unele dintre drumurile romane pot fi folosite în bune condiții chiar în zilele noastre. Grecii și romanii știau să-și aleagă cu deosebită competență și simț artistic diversele varietăți de marmură cu care își înălțau statuile, clădirile și templele, obținînd efecte adesea spectaculare. Octavian Augustus, primul imperator al Romei, își făcea un titlu de glorie din a afirma că a găsit un oraș de lut și a lăsat unul de marmură.

În evul mediu cunoștințele de petrografie și mineralogie se diversifică, ca urmare directă a amplificării producției de metale, în principal fier. Marile descoperiri geografice pun la îndemîna europenilor imense teritorii necercetate în care năvălesc mii de aventurieri dornici de o îmbogățire cît mai rapidă. Descoperirea aurului, argintului și diverselor pietre prețioase necesită însă multiple cunoștințe de specialitate, la care cuceritorii spanioli și portughezi ajungeau de multe ori pe cale absolut empirică. Observația că pulberea de aur sau aglomerările de pietre prețioase se întîlnesc preponderent în aluviunile rîurilor (zăcăminte de « placers », cum au fost denumite în secolul nostru) a căpătat un pronunțat caracter practic, trecîndu-se la investigarea detaliată a depozitelor aluvionare.

În zilele noastre colecțiile de minerale și roci constituie punctul de atracție al tuturor marilor muzee, care nu precupețesc nici un efort pentru a-și procura exemplare uneori fabulos de costisitoare. Giganticul diamant Cullinan (mai exact o parte din el, cealaltă furnizînd briliantele din coroana Angliei) de la British Museum, cu o greutate inițială de peste 3 000 carate [1], turmalinele [2] policrome și transparente din Madagascar, decimetrice, expuse în Muzeul Luvru, splendidele jaduri de proveniență chineză nu reprezintă decît o infimă parte din imensul patrimoniu mineral al scoarței terestre. O colecție nu trebuie însă să cuprindă neapărat pietre prețioase. Pentru un începător este recomandabilă alcătuirea unei colecții de roci cu caracter general.

[1] Un carat = 0,2 g
[2] Silicat complex cu formula generală $(Ba, Ca)(Mg, Al)_2B_3Al_3Si_6(O,OH)_{30}$, cristalizat în prisme trigonale alungite.

Clasificarea și caracterele generale ale rocilor. O colecție generală trebuie să cuprindă mostre reprezentative din toate cele trei mari grupe de roci constituente ale scoarței terestre: eruptive (magmatice), sedimentare și metamorfice (fig. 11.17).

Rocile eruptive (magmatice). Au luat naștere din consolidarea maselor fierbinți de substanță topită (magmă) și sînt în genere masive, dure, prezentînd adesea cristale [1] mai mult sau mai puțin individualizate. Caracterele principale ale rocilor din această grupă sînt impuse de doi parametri: poziția lor în scoarța terestră în momentul consolidării și conținutul în silice (SiO_2). Sub aceste aspecte vom deosebi *roci intrusive*, consolidate din magme de profunzime, și corespondentele lor de suprafață, sau *rocile efuzive*. În funcție de conținutul în silice, rocile au fost convențional clasificate în roci acide (cu un bogat conținut în SiO_2), deschise la culoare, și roci bazice (conținînd cantități scăzute de SiO_2), cu nuanțe cenușii pînă la negricioase și greutate specifică mai ridicată. Deosebirea dintre rocile intrusive și cele efuzive constă în modul de dezvoltare și aranjamentul componentelor mineralogice (funcție de condițiile și timpul de răcire), compoziția lor chimică fiind însă aceeași. În cazul rocilor intrusive, rezultate prin răcirea foarte lentă a magmei în profunzimea scoarței, se constată o structură foarte caracteristică, granulară, roca fiind în totalitate cristalizată. Din categoria rocilor intrusive, cele mai reprezentative tipuri sînt granitele, granodioritele, dioritele și gabbrourile (enumerate în ordinea scăderii acidității), pe care colecționarul amator le poate recunoaște pe teren după următoarele trăsături distincte cu caracter general:

Granitele. Denumirea lor derivă de la structura granulară foarte caracteristică rocilor intrusive în general, și acestei familii în special. Prezintă culori deschise, ca urmare a predominării mineralelor albe (sau leucocrate): cuarțul — forma cristalizată a SiO_2 — și feldspații — minerale compuse din asocierea în proporții variate a silicei, aluminiului și metalelor alcaline

[1] Cristalul se definește ca un corp natural cu caractere geometrice regulate și compoziție chimică bine definită.

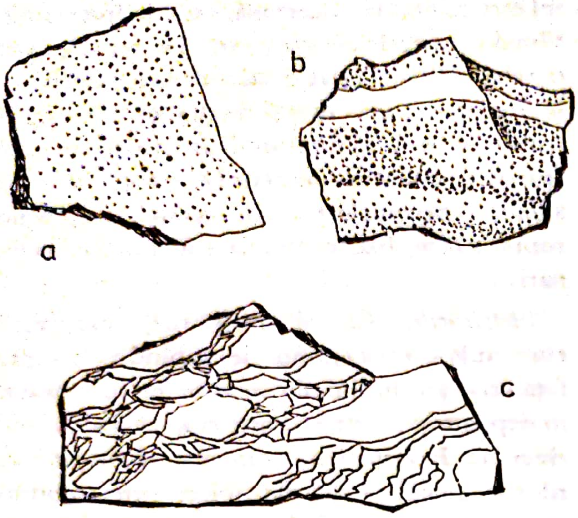


Fig. 11.17. Tipuri de roci: a. eruptivă; b. sedimentară; c. metamorfică

(Na şi K), calciul participînd cu cantităţi foarte variabile. La aceste minerale se asociază frecvent mica albă (muscovitul) precum şi cantităţi subordonate de minerale închise la culoare (melanocrate): biotit (mica neagră), amfiboli piroxeni.

Granodioritele. Sînt de fapt nişte granite cu un accentuat caracter bazic şi cu conţinut mai ridicat de minerale melanocrate. Sînt colorate în roz, în nuanţe alb-gălbui şi fac trecerea spre următoarea familie de roci intrusive, cu caractere bazice mult mai tranşante.

Dioritele. Sînt roci lipsite de cuarţ şi de ortoză, în care feldspaţii sînt exclusiv calco-sodici, iar mineralele melanocrate (amfiboli, piroxeni, biotit) constituie procentaje apreciabile, imprimînd diverselor varietăţi o culoare cenuşie, mergînd uneori pînă la tente negricioase.

Gabbrourile. Apar colorate în nuanţe închise, negricioase, verzui sau brune, ca urmare a predominării mineralelor melanocrate asupra celor leucocrate. Atunci cînd se ajunge la dispariţia tuturor mineralelor leucocrate se trece la rocile « ultrabazice », constituite din amfiboli, piroxeni şi un silicat bazic denumit olivină.

La periferia masivelor intrusive apar frecvent nişte roci cu caractere intermediare denumite roci filoniene, tipurile cele mai reprezentative şi mai des întîlnite fiind formele acide denumite pegmatite. Au compoziţia chimică a granitului, însă diversele componente mineralogice sînt mult mai larg cristalizate (cu forme uneori gigantice), adăugîndu-li-se adesea minerale rare, cum este de exemplu berilul. În pegmatitele din Peninsula Kola (U.R.S.S.) a fost descoperit un cristal de beril de dimensiuni cu totul neobişnuite: peste 100 m lungime. Rocile magmatice efuzive (sau vulcanice), reprezentînd corespondentul de suprafaţă al rocilor intrusive, sînt caracterizate prin asocierea mineralelor cristalizate şi a sticlei vulcanice — material cu compoziţie chimică asemănătoare celei a cristalelor însă născut prin răcirea rapidă a lavei în mediu aerian sau acvatic.

Riolitele. Constituie echivalentul de suprafaţă al granitelor şi au luat naştere prin consolidarea unor lave extrem de vîscoase. Au culori gălbui sau albicioase şi conţin adesea cristale milimetrice (pînă la 2—3 cm) de cuarţ frumos cristalizat în forme bipiramidate, prinse într-o masă amorfă, sticloasă.

Dacitele. Prezintă culori albicioase sau verzui, mineralele cristalizate fiind feldspaţii acizi şi cuarţul. Prin pulverizarea vulcanilor de tip dacitic în timpul erupţiilor au rezultat uriaşe acumulări stratiforme de cenuşi vulcanice, pe alocuri de sute de metri grosime. Aceste « tufuri vulcanice » prezintă de regulă nuanţe verzui sau albicioase, granulaţie fină şi uneori stratificaţie evidentă, fiind foarte importante pentru orizontarea stratelor purtătoare de gaz metan din Depresiunea Transilvaniei.

Andezitele. Sînt constituite dintr-o masă sticloasă (sau fin cristalizată) în care plutesc cristale de feldspat, lame de biotit şi prisme negricioase de amfiboli sau piroxeni. Constituie scheletul celui mai grandios aliniament vulcanic din Europa, de dată relativ recentă, lanţul Harghita — Gurghiu — Călimani — Ţibleş — Gutin — Oaş — Vihorlat, cu o lungime de peste 800 km. Masele andezitice ale acestui masiv muntos sînt asociate cu produsele exploziilor vulcanice succesive, reprezentate în linii mari prin depozite fin granulate de regulă stratificate, cenuşii, friabile — tufurile andezitice — în alternanţă cu roci constituite din bombe sau fragmente de lavă prinse în cenuşă vulcanică fină sau grosieră — aglomeratele andezitice. În legătură cu fenomenele vulcanice au luat

naştere depuneri de minerale filoniene alcătuind aşa-numitele filoane metalifere. Mineralele care le alcătuiesc sînt fie metalice (opace şi cu reflexe caracteristice) fie nemetalice (gangă), transparente şi variat colorate. Aceste minerale reprezintă prin excelenţă materialul cel mai atractiv pentru colecţionari.

Rocile sedimentare. Acoperă suprafaţa terestră în proporţie de 75%, rezultînd din acumularea fragmentelor obţinute prin distrugerea în timp a rocilor eruptive şi metamorfice. Tot în grupa rocilor sedimentare intră substanţele care precipită din soluţii precum şi cele rezultate din litificarea (pietrificarea) resturilor de organisme. Sînt foarte adeseori stratificate şi prezintă în masa lor fragmente de diferite mărimi din rocile preexistente. Cele mai importante tipuri de roci sedimentare care îl pot interesa pe un colecţionar amator sînt argilele, nisipurile şi gresiile, pietrişurile şi conglomeratele, calcarele şi dolomitele, silicolitele, rocile saline, cărbunii.

Argilele. Sînt alcătuite din materialul cel mai fin din domeniul sedimentarului şi rezultă prin consolidarea mîlurilor. Adeseori sînt plastice, în culori variabile şi prin atingere lasă pe degete o urmă grasă. Prin aburire emană un miros specific, de pămînt umed. Prin fosilizare argilele devin dure şi compacte, şistoase, rezultînd rocile cunoscute sub numele de argilite, ardezii sau şisturi argiloase. Prin adaos de CO_3Ca (calcar) argilele trec în grupa marnelor, uşor de recunoscut pe teren prin efervescenţa (fierberea) pe care o produc prin tratare cu HCl (acid clorhidric).

Nisipurile. Sînt roci mobile constituite din material granular reprezentat de obicei prin cuarţ, în proporţie de 50–90%, la care se adaugă muscovit, mici cantităţi de feldspaţi precum şi minerale accesorii în procentaje extrem de reduse. Nisipurile sînt în genere colorate în nuanţe gălbui sau cenuşii, însă uneori prezintă coloraţii cu totul neobişnuite, cum sînt nisipurile albe din Alaska, plajele verzi din Insulele Hawaii, nisipurile roşii din estul Transilvaniei sau nisipurile negre din Deşertul Kara-Kum.

Gresiile. Rezultă din cimentarea nisipurilor, sînt aspre la pipăit şi prin tratare cu HCl produc o reacţie de efervescenţă (în cazul în care cimentul este de natură calcaroasă, situaţie frecvent întîlnită la materialele grezoase). De regulă, există o relaţie directă între gradul de compactizare şi de duritate a gresiilor şi vechimea lor. Zgîrie sticla datorită conţinutului de cuarţ. În gresii se întîlnesc uneori concreţiuni cu forme ciudate, adesea spectaculare, în genul sculpturilor suprarealiste, foarte apreciate de către colecţionari.

Pietrişurile. Ca şi nisipurile, pietrişurile constituie o rocă extrem de răspîndită la suprafaţa scoarţei, întîlnindu-se aproape întotdeauna în depozitele foarte recente, cum ar fi aluviunile riverane. Fragmentele componente ale pietrişurilor — galeţii — sînt de obicei bine rotunjite, ca urmare a rulării îndelungate. După tipul petrografic al acestor fragmente specialistul poate deduce, cu oarecare aproximaţie, provenienţa materialului, distanţa parcursă precum şi direcţiile de transport.

Conglomeratele. Iau naştere prin cimentarea pietrişurilor, cimentul fiind fie calcaros (cazul cel mai des întîlnit în natură), fie silicios sau argilos. Un caz particular îl constituie conglomeratele cu ciment mixt, compus din amestecul intim al cenuşei vulcanice cu materialul sedimentogen fin granular, rezultînd o rocă cu caracter ambiguu, vulcanogen-sedimentară.

Calcarele şi dolomitele. Sînt roci compacte, dure, foarte divers colorate, culoarea albă întîlnindu-se numai la materialele foarte curate. Diferenţierea calcarului (CO_3Ca) de dolomit ($CO_3Ca.CO_3Mg$) este realizabilă pe teren prin tratare cu HCl, calcarul producînd o reacţie de efervescenţă în timp ce dolomitul reacţionează în acest mod numai în pulbere. Rocile carbonatate constituie pentru colecţionarul amator un vast şi inepuizabil cîmp de investigaţie, diversele varietăţi ale acestei familii constituind o gamă de forme aproape nesfîrşită. Dintr-o colecţie de roci carbonatate nu trebuie să lipsească calcarele organogene, roci constituite prin cimentarea, în timpul geologic, a resturilor de scoici, bureţi, arici sau stele de mare, corali şi a altor schelete de animale.

Silicolitele. Cel mai comun tip de silicolite este silexul (cuarţul fin cristalizat sau silicea amorfă), folosit pe scară largă de diversele populaţii preistorice. Este foarte dur, divers

colorat şi prezintă spărturi cu format foarte caracteristic, « concoidal ». Un alt silicolit este calcedonia, denumită jasp în cazul în care este colorată în roşu sau verde. Se cunosc peste 200 varietăţi de silice naturală, cele mai căutate de colecţionari fiind cristalul de stîncă (în forme incolore, frumos cristalizate, uneori decimetrice, sau chiar metrice), ametistul (colorat în violet), agatul (constituit din pături concentrice divers colorate), onixul (varietate colorată în negru).

Rocile saline. Rezultă prin precipitarea sărurilor aflate în soluţie în apele marine sau lacustre supraconcentrate, luînd naştere uneori acumulări cu grosimi de sute de metri. Cel mai răspîndit şi reprezentativ tip de rocă salină este sarea de bucătărie. Are coloraţie cenuşie sau albicioasă, gust sărat specific şi se prezintă uneori în forme frumos cristalizate, cubice. Din această grupă mai face parte gipsul ($SO_4Ca.2H_2O$) cu diverse varietăţi în funcţie de tipul cristalizării.

Cărbunii. Au luat naştere prin fosilizarea trunchiurilor şi resturilor de plante în procesul denumit carbonificare, însemnînd în esenţă îmbogăţirea în carbon prin pierderea în timpul geologic (în condiţii speciale) a elementelor H, O, N. În funcţie de gradul de incarbonizare cărbunii se împart în următoarele categorii: lignit, cărbune brun, huilă şi antracit. În timp ce la lignit structura vegetală este foarte evidentă, aceasta a dispărut complet în cazul antracitului, un cărbune cu putere calorifică şi greutate specifică mult superioară lignitului. De regulă gradul de incarbonizare este în funcţie directă de vechimea cărbunelui.

Prin pietrificarea răşinilor a luat naştere substanţa semipreţioasă cunoscută sub numele de chihlimbar, folosită ca podoabă din cele mai vechi timpuri. Deşi între picătura de răşină şi bobul de chihlimbar în care s-a transformat au trecut milioane de ani, uneori se pot vedea extrem de clar mici vietăţi (păianjeni, furnici etc.) prinse în masa vîscoasă şi încremenite în poziţia în care le-a surprins moartea.

La o completare a imaginii rocilor formate prin transformarea substanţei organice menţionăm două roci fluide, petrolul şi gazele naturale, ambele rezultînd prin transformarea în anumite condiţii a acestei substanţe.

Există şi un tip de rocă, foarte răspîndită pe glob, dar pe care nu o întîlnim niciodată în colecţiile de minerale şi roci: este gheaţa, alcătuind în Antarctica şi în Groenlanda o carapace groasă de peste 2000 m.

Rocile metamorfice. Din transformarea rocilor magmatice şi sedimentare sub influenţa presiunilor, temperaturilor şi substanţelor chimice care circulă în scoarţa terestră iau naştere roci cu caractere noi, denumite roci cristaline sau metamorfice. Dintre acestea, o mare parte (« şisturile cristaline ») prezintă caracter foios, sînt friabile şi se aseamănă într-o oarecare măsură cu unele roci sedimentare. În natură se poate întîlni toată gama de roci cuprinse între tipurile de origine şi cele metamorfice, funcţie de intensitatea procesului de metamorfism. Din gresii vor rezulta roci dure, constituite aproape numai din cuarţ, denumite cuarţite. Argilele, în cazul unui metamorfism scăzut, se vor transforma în roci verzui sau aurii, şistoase — şisturile cloritoase sau sericitoase. Rocile vulcanice şi cenuşa lor vor da naştere prin metamorfism la nişte roci verzui, foioase, denumite şisturi verzi, sau la rocile negricioase, compacte, frumos cristalizate, denumite amfibolite. Marmura rezultă din metamorfozarea intensă a diverselor tipuri de calcare şi poate furniza piese de mare efect pentru colecţiile de minerale şi roci. Din transformarea intensă a unor roci sedimentare de tipul argilelor, marnelor şi gresiilor pot rezulta roci cristaline denumite micaşisturi sau gnaise. Ele conţin adesea minerale larg cristalizate, cum ar fi feldspaţii, micele, granatul, turmalina, forme ce pot fi detaşate şi depuse separat în colecţia de minerale. Gnaisele pot rezulta şi prin metamorfozarea granitelor, de care se deosebesc atît prin structura şistoasă cît şi prin apariţia « ochiurilor » de feldspat cu dimensiuni uneori centimetrice. Cele mai frumoase eşantioane pot fi recoltate din rocile metamorfice de contact, născute în zonele în care masele magmatice supraîncălzite au străpuns sedimentele determinînd profunda lor transformare. Prin acest proces au rezultat minerale de maximă utilitate economică, adesea în forme cristaline deosebit de atrăgătoare, capabile să dea strălucire chiar unei colecţii fără pretenţii.

Scanned with OKEN Scanner

11.5. EXERCIȚIILE FIZICE LA DOMICILIU

11.5.1. SEDENTARISMUL, O PLAGĂ A EPOCII ACTUALE

Efectele favorabile ale practicării exercițiilor fizice sînt cunoscute de foarte mult timp. Numeroase documente din antichitate menționează utilizarea mișcării în scop terapeutic sau de întărire a sănătății. Desene reproducînd exerciții fizice întîlnim pe unele monumente ale Egiptului antic, în cartea indiană *Aiur Vega* (Cartea cultului) sau în cartea chineză *Chang-Fu* (Cartea Omului) scrisă cu 2 000 de ani în urmă. Homer le menționează în poemele sale, iar Hipocrate (medic al Greciei antice din sec. V—IV) și Galenus (sec. II e.n.) le foloseau în tratamentul unor boli afebrile. Școala cretană considera armonia principiu esențial al vieții și exercițiile fizice constituiau mijlocul principal de obținere a ei. În timpul Renașterii, odată cu dezvoltarea științelor, culturii și artelor, practica exercițiilor fizice a cunoscut și ea o largă răspîndire. Dealtfel, se poate remarca în decursul istoriei, că perioadele de dezvoltare a educației fizice corespund cu epocile de înflorire a civilizației.

În epoca actuală, în întreaga lume, educația fizică și sportul au luat o dezvoltare deosebită, de neimaginat cu cîteva decenii în urmă. Cu toate acestea, pe măsură ce tehnica avansează și producția devine din ce în ce mai mecanizată și automatizată, munca fizică se reduce, sedentarismul se generalizează, hipochinezia (reducerea activității fizice) aducînd prejudicii serioase bunei funcționări a organismului. Cheltuielile de energie reduse la marea majoritate a populației, datorită muncii și vieții sedentare, alături de o supraalimentație (relativă sau absolută) aduc cu sine un complex de efecte nefavorabile asupra organismului, o serie de dereglări metabolice ca obezitatea și ateroscleroza, cu consecințe nefaste, în special asupra aparatului cardio-vascular. Hochrein (medic german) spune că « cine transpiră puțin în fiecare zi datorită unui efort fizic, face mai mult pentru prevenirea aterosclerozei decît toate măsurile terapeutice ulterioare ».

Viața sedentară ca o deprindere se generalizează de obicei la o vîrstă de peste 20—25 ani, după terminarea studiilor și intrarea în producție. Pînă la această vîrstă, elevii și studenții beneficiază într-o oarecare măsură de exercițiile fizice efectuate în cadrul programului din școli și universități. Dar acest program este insuficient, dacă ne gîndim la necesitatea dezvoltării armonioase a organismului. Poziția vicioasă în timpul studiilor sau a muncii profesionale poate influența negativ atitudinea corpului cît și funcțiile organelor interne. Coloana vertebrală se poate curba; apar la început atitudini deficiente, apoi chiar deformații ca cifoze, scolioze, torace înfundat etc. Urmările deficiențelor fizice se răsfrîng și asupra funcțiilor organelor interne.

Un studiu efectuat de către U.S. Public Health Service scoate în evidență că frecvența cea mai mare a bolii coronariene (angina pectorală și infarctul miocardic) se întîlnește la persoanele care efectuează o muncă lipsită de activitate fizică (18,7$^0/_{00}$), iar cel mai scăzut nivel al incidenței acestei boli (2,5$^0/_{00}$), s-a găsit la indivizii ce prestau muncă fizică grea 1—7 ore pe zi.

Într-un studiu epidemiologic efectuat în orașul și regiunea Cluj de către Acad. A. Moga și Dr. I. Orha se arată că infarctul este o raritate la sate. Muncitorii nesedentari prezintă o incidență a coronaropatiei de patru ori mai mică decît sedentarii. De asemenea, această boală apare mai devreme și mortalitatea prin infarct este de trei ori mai mare la grupul sedentar.

La muncitorii agricoli și manuali, ce au o activitate fizică susținută, nivelul colesterolului sanguin este mai scăzut decît la sedentari, chiar la o alimentație caloric abundentă. Colesterolul este o substanță grasă, prezentă în sînge, care la o concentrație mai mare se depune pe pereții arterelor îngustînd lumenul lor, ajungîndu-se chiar la obliterarea completă a vaselor. Exercițiile fizice sistematice, antrenamentul, produc o scădere a nivelului colesterolului ce depășește valorile normale. O alimentație de 6 200 calorii pe zi la indivizii care prestează o activitate fizică susținută nu este însoțită de o creștere a colesterolului (165 mg), în timp ce la persoanele sedentare o alimentație

Scanned with OKEN Scanner

de 5 400 de calorii pe zi determină creşterea colesterolului sanguin (275 mg) (Moga).

Sportivii de performanţă, deşi se supraalimentează, au nivelul colesterolului în limite normale.

În Anglia au fost studiaţi 355 de fotbalişti de la Universitatea Harward între anii 1901—1930. Este semnificativ faptul că nici unul din cei care au continuat să practice exerciţiile fizice grele nu a făcut infarct miocardic între 25—50 de ani, pe cînd la grupul mai puţin activ au apărut 25 de cazuri de infarct.

În Finlanda, studiindu-se 388 de schiori, s-a constatat că aceştia au trăit în medie cu 6 ani mai mult decît restul populaţiei.

O cercetare efectuată în Statele Unite pe aproape o jumătate de milion de persoane între 40—89 de ani arată că cea mai scăzută mortalitate prezentau indivizii care practicau exerciţiile fizice moderate sau grele şi nu fumau.

Iată doar cîteva exemple din care reiese clar beneficiul practicării cu regularitate a exerciţiilor fizice.

11.5.2. EFECTELE EXERCIŢIILOR FIZICE ASUPRA ORGANISMULUI

Exerciţiile fizice practicate în mod ştiinţific, în funcţie de posibilităţile individuale, au o influenţă binefăcătoare asupra organismului la toate vîrstele, manifestîndu-se hotărîtor asupra potenţialului fizic, a capacităţii de muncă, asupra procesului biologic de îmbătrînire. Efectele favorabile se răsfrîng asupra organismului în totalitate şi asupra fiecărui organ în parte. Nu există nici un sector al economiei organismului care să nu sufere modificări. Gradul şi sensul acestor modificări depind de natura, cantitatea şi intensitatea efortului.

Efectele efortului fizic asupra organismului sînt imediate sau tardive (de antrenament).

Efectele imediate se traduc prin creşterea frecvenţei cardiace de la 60—80 pe minut la 120 — 180/min, în funcţie de intensitatea efortului, accelerarea respiraţiilor de la 10—15 min la 30—40/min, accentuarea metabolismului datorită intensificării arderilor din organism menite să producă energie. O parte din energia chimică se transformă în căldură, care se elimină mai ales prin evaporarea transpiraţiei şi prin expirarea aerului încălzit. În timpul eforturilor susţinute, prin mărirea cheltuielilor energetice, se mobilizează grăsimile, din depozite, exerciţiul prevenind astfel obezitatea.

Efectele tardive sau de antrenament al efortului fizic se caracterizează printr-o serie de modificări structurale şi funcţionale care traduc în ultimă instanţă o creştere marcată a economiei organismului. Se modifică numărul şi grosimea fibrelor musculare, ducînd la hipertrofia musculară datorită asimilării crescute de proteine în interiorul celulei. Muşchiul îşi îmbunătăţeşte tonusul şi forţa. Solicitarea repetată a muşchilor dezvoltă circulaţia sanguină, măreşte capacitatea de refacere a fibrei şi face posibilă munca fizică mai intensă şi de mai lungă durată.

Inima creşte în dimensiuni, cavităţile se dilată reuşind să pompeze cu fiecare bătaie mai mult sînge. Astfel, la persoanele antrenate, în repaus, sînt necesare mai puţine pulsaţii pe minut pentru a realiza acelaşi debit sanguin, în comparaţie cu un neantrenat. S-a constatat că inima unui individ antrenat bate în repaus cu aproximativ 20 de ori mai puţin pe minut decît a unui neantrenat, ceea ce duce la o economie de cca 10 000 de bătăi în timpul somnului şi de 30 000 de pulsaţii în fiecare zi a existenţei sale.

Trebuie să facem o precizare privind creşterea dimensiunilor inimii la sportivi. Această modificare, departe de a fi dăunătoare, este dimpotrivă un fenomen de adaptare, de îmbunătăţire a economiei cordului, căci, prin mărirea cavităţilor, capacitatea inimii creşte, putînd să trimită cu fiecare bătaie mai mult sînge spre organele în activitate. Forţa de contracţie a inimii antrenate este excelentă şi acest fapt deosebeşte, în mod esenţial, inima mare de sportiv, de inima dilatată a bolnavului cardiac care nu mai este capabilă, datorită forţei de contracţie scăzute, să facă faţă cerinţelor. Medicul german Mellerowicz afirmă că inima omului actual este o inimă atrofiată datorită lipsei de solicitare.

Pe măsură ce omul înaintează în vîrstă, se produce o sclerozare a vaselor sanguine, fapt

Scanned with OKEN Scanner

ce atrage după sine o proastă irigație a țesuturilor, în mod special a creierului și a inimii. Producînd o creștere a numărului de vase sanguine și a calibrului lor precum și deschidere de noi vase colaterale, antrenamentul fizic are un rol deosebit în prevenirea arteriosclerozei și în întîrzierea apariției fenomenelor de îmbătrînire. Sînt citate numeroase cazuri de octo și nonagenari, care datorită activității fizice regulate și susținute, își mențin o vîrstă biologică relativ tînără în ciuda celei cronologice.

Dacă exercițiile fizice sînt continuate în mod regulat, sistematic atît la vîrsta medie cît și la bătrînețe, acești indivizi se bucură de o mai bună sănătate, sînt mai rezistenți la îmbolnăviri, prezintă în mai mică măsură modificări electrocardiografice, iar în cazul cînd apare boala coronariană, simptomele subiective și obiective sînt mai puțin severe.

Efectele repetării eforturilor fizice la intervale regulate sînt specifice în funcție de natura, cantitatea și intensitatea exercițiilor. Deosebim astfel exerciții care măresc forța musculară, altele care dezvoltă suplețea (mobilitatea articulară), altele care îmbunătățesc rezistența la eforturi prelungite etc. În felul acesta se poate prelucra analitic oricare din calitățile, fizice ca rezistența, forța musculară, suplețea etc. Dintre toate acestea cele mai benefice pentru organism sînt acele exerciții care dezvoltă rezistența, deoarece au efect predominant asupra aparatului cardiovascular, îmbunătățindu-i funcțiile.

11.5.3. ANTRENAMENTUL LA DOMICILIU

Majoritatea dintre noi sîntem capabili să desfășurăm o activitate zilnică profesională în condiții optime. Totuși, cînd solicitările sînt mai mari, ne aflăm adesea în situația de a nu putea realiza o muncă mai intensă sau de mai lungă durată. Pentru multe persoane, chiar urcatul cîtorva etaje sau alergatul după tramvai sau autobus, reprezintă munci foarte dificile. În cazul de față nu vorbim de bolnavi, ci de oameni sănătoși, care însă din cauza muncilor sedentare și a lipsei de mișcare în afara orelor de serviciu, au capacitatea de efort fizic foarte scăzută.

Lipsa rezistenței la eforturi fizice este consecința imposibilității inimii de a se adapta nevoilor crescute. Antrenarea rezistenței înseamnă antrenarea aparatului cardio-vascular. De aceea această formă de rezistență se mai numește și rezistență cardio-vasculară sau aerobă (pentru că este limitată de factorii de transport ai oxigenului). Antrenamentul de rezistență produce efectele cele mai pregnante și mai binefăcătoare asupra aparatului cardio-vascular, în mare parte deja descrise.

Din motivele mai sus amintite se recomandă cu caracter prioritar, practicarea exercițiilor de rezistență. Dintre acestea cele mai bune sînt, în ordinea înșiruirii următoarele: alergările, înotul, ciclismul, schiul fond, canotajul, jocurile sportive ca: baschetul, handbalul, rugbi, fotbal, apoi mersul (marșul). Ne punem însă întrebarea: care din acestea pot fi practicate la domiciliu? În mod categoric nici unul. Totuși, un echivalent, un foarte bun înlocuitor al acestora, deci cu efect aproape identic, este urcatul și coborîtul pe un scăunel (lădiță), într-un anumit ritm și o anumită durată. Avantajul acestui antrenament este acela de a fi foarte simplu, aparatura minimă și ușor de confecționat și se poate practica în orice încăpere, oricît de mică ar fi aceasta.

Unele persoane ar putea spune că acest exercițiu este foarte monoton și plictisitor, însă efectele favorabile care se arată foarte curînd după începerea antrenamentului, compensează din plin lipsa de varietate. Indiscutabil că o gamă mult mai diversificată prezintă exercițiile de gimnastică, contracțiile izometrice pentru dezvoltarea forței, mișcările pentru suplețe etc., însă acestea nici măcar nu pot fi amintite ca avînd rol de creștere a rezistenței aerobe. Nu le negăm rolul lor în creșterea tonusului și forței musculare, în dezvoltarea mobilității articulare, în prevenirea și corectarea unor atitudini vicioase sau în menținerea atitudinii corecte a corpului și de aceea nu pot fi excluse sau neglijate în cadrul programelor de educație fizică. Aceste tipuri de exerciții vor fi și ele descrise și recomandate, deoarece pot fi executate cu ușurință la domi-

ciliu, însă efectul lor este deosebit de cel al antrenamentului de rezistență.

Desigur că acolo unde există condiții, sînt preferabile alergările în aer liber, natația, jocurile sportive etc., dar în timpul iernii sau în cartierele de blocuri, unde spațiile pentru sport sînt foarte reduse, acestea nu pot fi practicate și de aceea trebuie să recurgem la solicitări fizice echivalente.

11.5.4. ANTRENAMENTUL INIMII

Antrenamentul inimii înseamnă antrenament de rezistență. La domiciliu, înlocuim alergarea, înotul, jocurile sportive etc., prin urcatul și coborîtul de pe scăunel.

Antrenamentul cu scăunelul (lădița sau scărița) se poate efectua prin dirijarea eforturilor în funcție de simptomele subiective (respirație, senzație de confort, oboseală musculară etc.), efectuîndu-se antrenamente de durată progresivă de 5, 10, 15 minute, de cîteva ori pe săptămînă.

Cel mai bun criteriu pentru dirijarea eforturilor fizice de antrenament este urmărirea frecvenței cardiace prin numărarea pulsului.

Eforturile fizice care au efecte specifice de creștere a rezistenței aerobe și influență favorabilă asupra aparatului cardio-vascular sînt acelea care ridică pulsul peste 120–130 bătăi/minut și sînt menținute un timp mai îndelungat (30–40′). La această durată de antrenament se ajunge progresiv, începînd cu ședințe de 5–10′, în funcție de posibilități.

Pentru efectuarea antrenamentului de rezistență la domiciliu este suficient un scăunel de înălțime convenabilă pe care urcăm și coborîm de un anumit număr de ori într-un minut, în așa fel ca frecvența cardiacă să se ridice peste 120 bătăi/minut.

Cea mai convenabilă înălțime a scăriței este cca 30–40 cm. Indivizii foarte înalți pot utiliza și scăriță mai înaltă, de 45–50 cm, iar cei scunzi sau femeile, una mai mică (20–25 cm).

Urcatul și coborîtul scăriței se va face în patru timpi (patru pași), așa cum se vede în fig. 11.18:

— timpul 1, se pune un picior pe scăunel
— timpul 2, urcatul pe scăunel și alăturarea celuilalt picior
— timpul 3, coborîtul primului picior
— timpul 4, se revine în poziția inițială.

Pentru indivizii sănătoși, neantrenați, ritmul cel mai convenabil de urcare a scăriței este în jur de 15 pe minut. Pentru ușurarea menținerii unui ritm constant recomandăm utilizarea unui metronom la care se va fixa frecvența de 4 ori mai mare decît numărul urcărilor pe scăriță. Astfel, dacă se stabilește ca efort urcatul de 15 ori pe minut, metronomul se va fixa la frecvența de 60 pe minut, subiectul urmînd a efectua cîte un pas la fiecare bătaie.

În repaus, înaintea începerii antrenamentului, aprecierea frecvenței cardiace se face prin numărarea pulsațiilor la nivelul arterei radiale, la articulația pumnului, în prelungirea degetului mare. În timpul efortului pulsațiile cardiace se percep mult mai bine aplicînd mîna pe zona precardiacă, la vîrful inimii sau palpînd cu degetele artera carotidă pe părțile laterale ale faringelui (mărului lui Adam).

Persoanele care nu practică exerciții fizice au capacitatea de efort foarte scăzută și de aceea programul de antrenament trebuie început foarte prudent, cu încărcătură mică, spre exemplu cu 12 urcări pe minut (metronomul fixat la 48). După primele cinci minute de efort, subiectul va face un prim control al frecvenței cardiace, numărîndu-se pe 15 se-

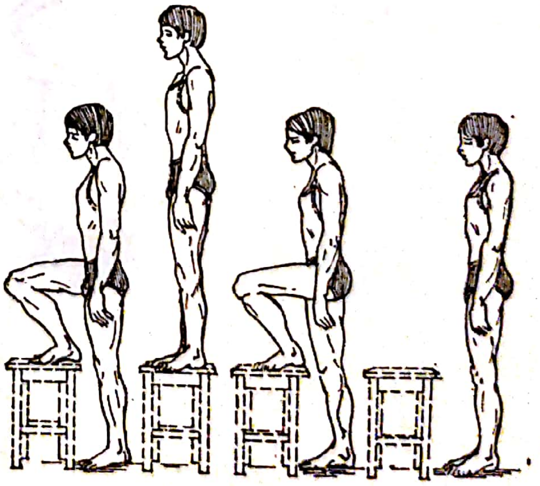


Fig. 11.18. Antrenamentul inimii se face cu ajutorul unui scăunel, pe care se urcă și se coboară în 4 timpi.

cunde şi prin înmulţirea cu 4 se raportează la minut. Dacă frecvenţa cardiacă găsită este sub 120 bătăi/minut, înseamnă că efortul a fost prea mic şi va trebui mărit numărul urcărilor pe scăriţă. Dacă pulsul se află între 120—150/minut, efortul a fost bine ales şi se va continua cu aceeaşi încărcătură, iar dacă pulsul depăşeşte cifra de 150/minut înseamnă că solicitarea organismului a fost prea mare şi efortul va trebui redus.

Antrenamentul se va începe cu eforturi de 5—10 minute repetate de 2—4 ori pe săptămînă, ca apoi să crească progresiv, în funcţie de toleranţa şi gradul de antrenament al subiectului, ajungîndu-se la 30—40 de minute pe antrenament. Recomandăm în timpul efortului verificarea frecvenţei cardiace în minutele 5, 10, 15, 20, 25 şi 30. De asemenea, se va acorda importanţă anumitor simptome neplăcute ca senzaţii de sufocare, palpitaţii, oboseală, dureri în picioare, presiune sau durere de cap, dureri de inimă, la apariţia cărora se va reduce sau opri efortul.

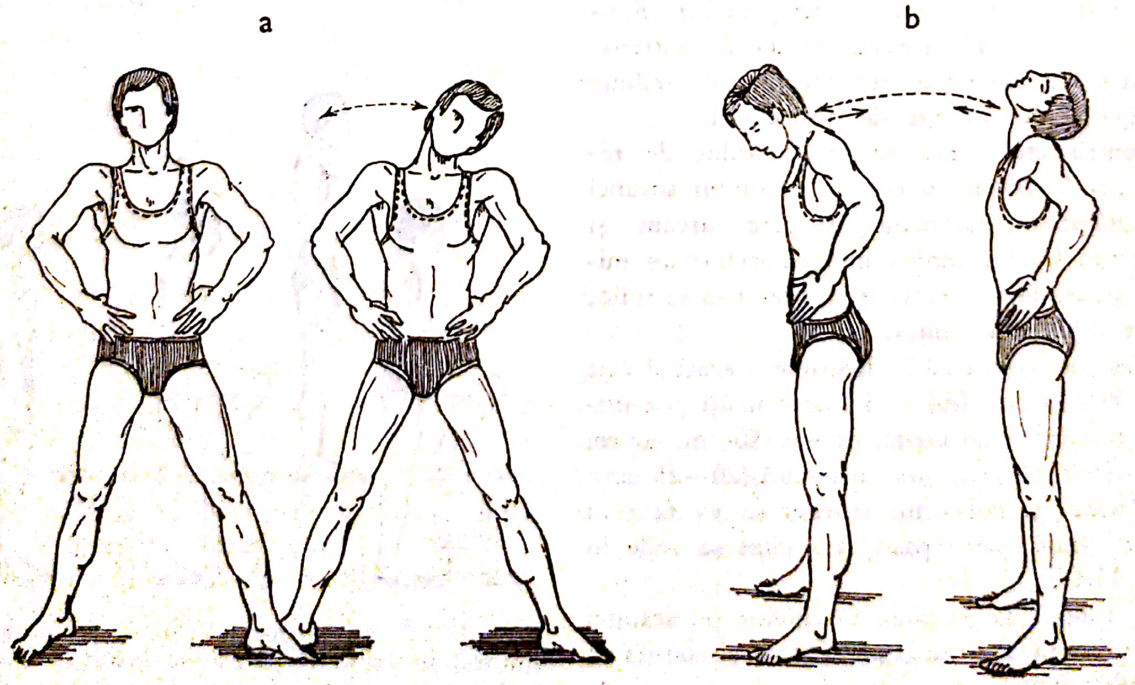
Atragem atenţia că acest tip de antrenament se adresează omului sănătos. Bolnavii vor efectua exerciţii fizice numai la indicaţia medicului. În cazul cînd subiecţii clinic sănătoşi (fără acuze subiective) prezintă în timpul efortului dureri la inimă, senzaţii de sufocare, palpitaţii, se vor adresa medicului pentru control.

În viitorul apropiat scăriţa va fi înlocuită de bicicleta ergometrică, fixată în casă, pe un suport special. La aceasta cantitatea şi intensitatea efortului se pot controla mult mai uşor, iar efortul în sine este foarte agreabil.

11.5.5. EXERCIŢII DE ÎNVIORARE

Trecerea din starea de somn la starea de veghe nu se produce brusc sau doar în cîteva clipe. Recîştigarea completă a lucidităţii, a capacităţii optime de muncă, după somnul nocturn obişnuit, are loc în mod treptat, progresiv.

Fig. 11.19. a, b. *Poziţia:* stînd depărtat cu mîinile la şold.
Se vor executa, în doi timpi, mişcări laterale ale capului şi gîtului; timpul 1 spre stînga, timpul 2 spre dreapta. Se continuă de 5—8 ori.
În mod asemănător se pot efectua mişcări de aplecare a capului în faţă şi extensia acestuia şi a gîtului pe spate, sau se execută răsuciri ale capului spre stînga şi spre dreapta în doi timpi, ori circumducţii realizînd rotaţii complete ale capului.



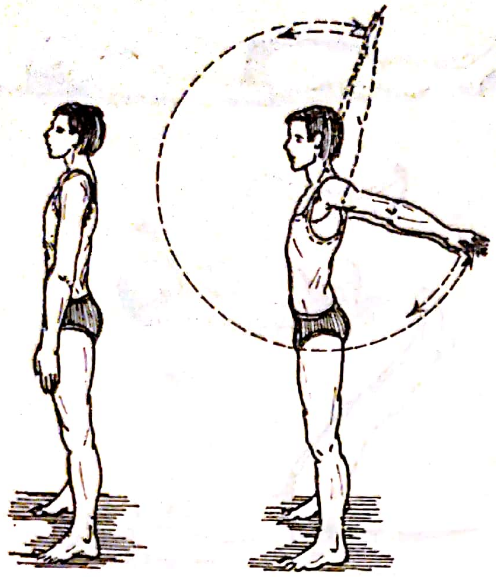


Fig. 11.20. *Poziția:* stînd depărtat.
La timpul 1 ducerea brațelor întinse, prin înainte, deasupra capului, cu executarea unei arcuiri la timpul 2. Timpul 3, ducerea brațelor întinse, prin înainte, în jos și înapoi, cu o arcuire la timpul 4. Se repetă de 4—6 ori.

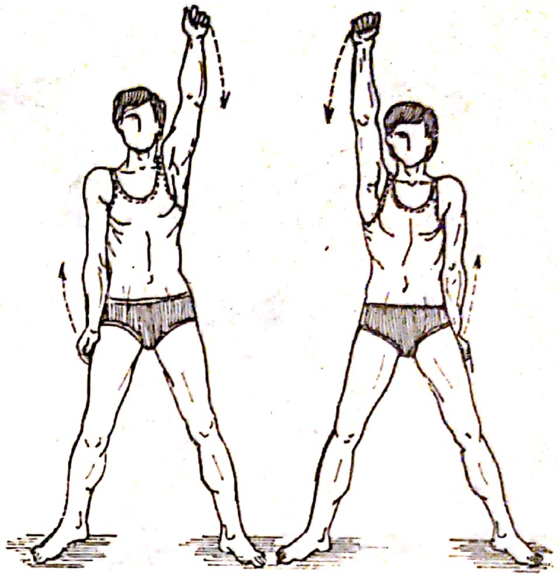


Fig. 11.22. *Poziția:* stînd depărtat.
Circumducția brațelor întinse din coate, începînd de jos în sus, prin înainte, trecînd prin întins deasupra capului și coborînd prin spate pînă la poziția inițială. Se rotează brațele în acest sens de 4—6 ori și apoi se repetă de același număr de ori în sens invers. La început se va aborda un ritm mai lent.

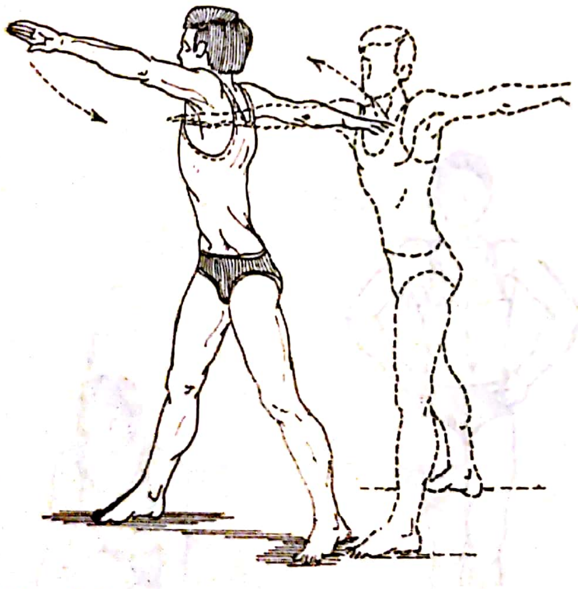


Fig. 11.21. *Poziția:* stînd depărtat cu brațele întinse lateral.
Timpul 1, răsucirea trunchiului spre dreapta, cu ducerea brațului drept înapoi în plan orizontal și a brațului stîng înainte. Timpul 2, arcuire în această poziție. Timpul 3, răsucire spre stînga cu ducerea brațului stîng înapoi și dreptul înainte, urmînd la timpul 4 o arcuire. Atenție: brațele să fie perfect orizontale. Capul se răsucește în aceeași direcție cu trunchiul, iar privirea urmărește brațul respectiv. Se repetă de 4—6 ori exercițiul.

Stimulii externi care depășesc un anumit grad de intensitate pot produce o accelerare a procesului de dezinhibare. Astfel, zgomotele, lumina, muzica, exercițiile fizice și apoi spălatul sau dușul cu apă rece, constituie mijloace excelente de trezire rapidă. Numeroase cercetări au arătat că persoanele care efectuează exerciții de înviorare își recapătă mai rapid capacitatea integrală de muncă, ajungînd mai repede la randamentul maxim și perioada de muncă optimă este mai lungă.

Adesea ne trezim dimineața cu o senzație de oboseală sau cel puțin incomplet odihniți, fără poftă de muncă. Exercițiile de înviorare îndepărtează senzația de oboseală, de moleșeală și tendința la inactivitate. Dealtfel, se știe din fiziologia exercițiilor fizice că eforturile fizice ușoare sînt un mijloc excelent de refacere a organismului obosit, accelerînd revenirea la starea normală.

Excitația produsă la nivelul scoarței cerebrale de către activitatea musculară, iradiază și la alți centri, în special la cei vegetativi, punînd într-o stare similară și organele vitale.

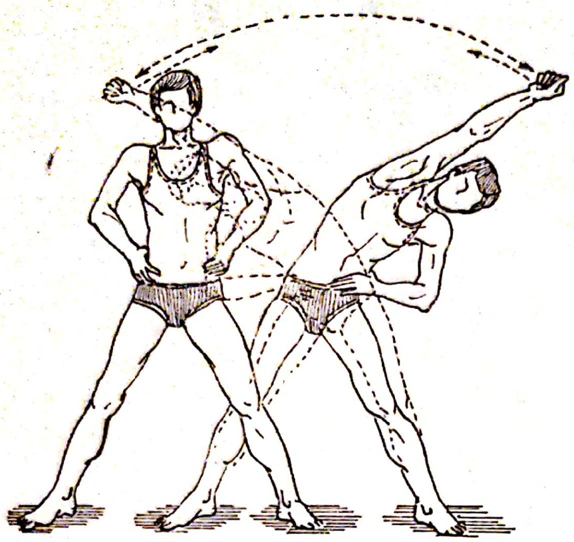


Fig. 11.23. *Poziţia:* stînd depărtat, mîinile pe şold. Timpul 1, ducerea braţului stîng prin lateral deasupra capului cu îndoirea concomitentă a trunchiului spre dreapta. Timpul doi, o arcuire în această poziţie. La timpii 3 şi 4 se execută aceeaşi mişcare spre partea stîngă cu ducerea braţului drept deasupra capului. Se repetă de 4—5 ori.

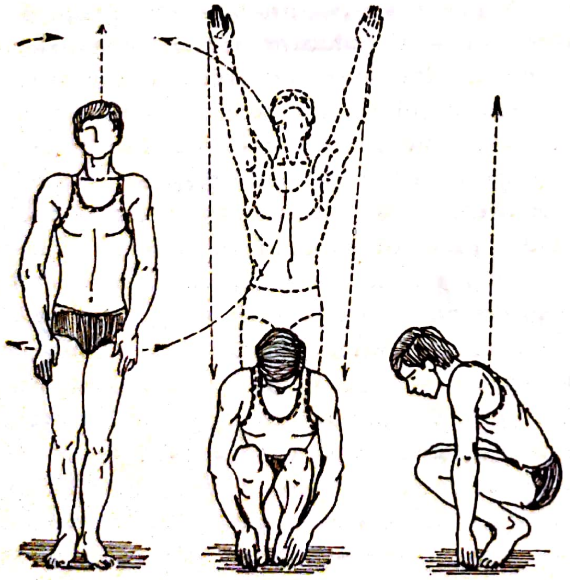


Fig. 11.24. *Poziţia:* stînd.
Timpul 1, ducerea braţelor oblic lateral în sus cu arcuire la timpul 2. Urmează la timpul 3 ghemuirea cu ducerea palmelor lîngă vîrfurile picioarelor. Timpul 4, revenire la poziţia iniţială. Se repetă de 4—5 ori.

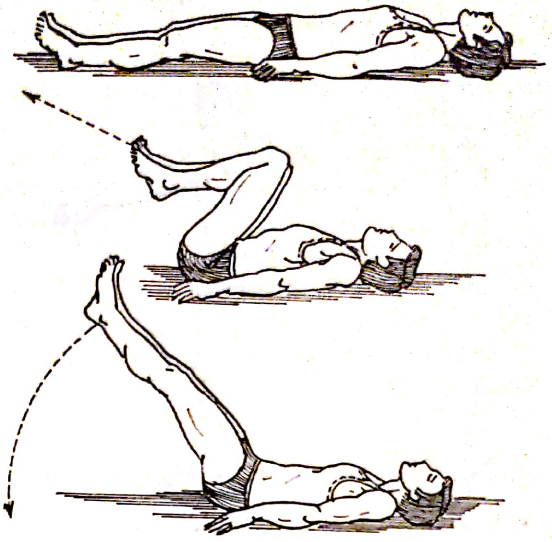


Fig. 11.25. *Poziţia:* culcat pe spate, braţele întinse lîngă corp. Timpul 1, ghemuirea genunchilor la abdomen. Timpii 2—4, extinderea genunchilor şi coborîrea picioarelor spre sol în trei timpi.

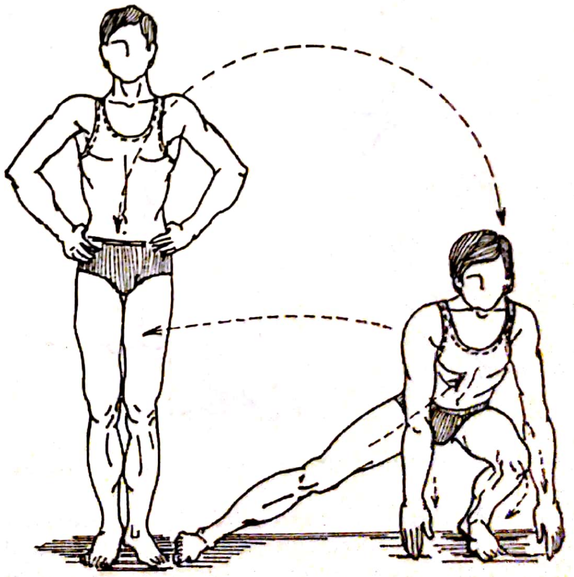


Fig. 11.26. *Poziţia:* stînd, mîinile pe şold.
Timpul 1—2, ducerea piciorului stîng, prin lateral, în poziţia de fandat lateral stîng, palmele la vîrful piciorului stîng. Timpii 3—4, revenirea în poziţia iniţială. Se repetă acelaşi lucru spre dreapta. Se va efectua de 3—4 ori de fiecare parte.

Scanned with OKEN Scanner

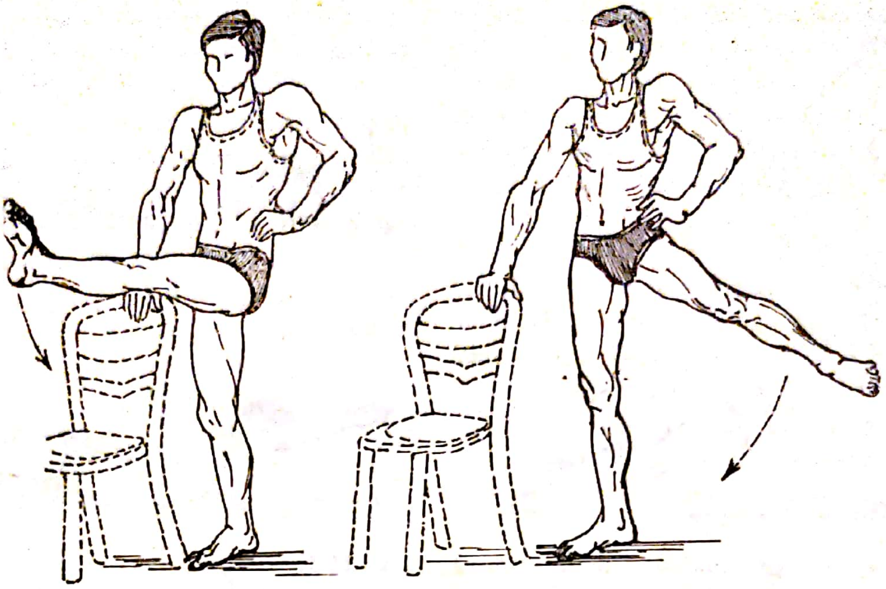


Fig. 11.27. *Poziția:* stînd sprijinit lateral cu mîna dreaptă de spătarul unui scaun sau de o masă.
Balansarea piciorului stîng înainte și înapoi, extins din genunchi. După efectuarea a 6—8 balansuri se schimbă poziția și se execută același lucru cu piciorul opus.

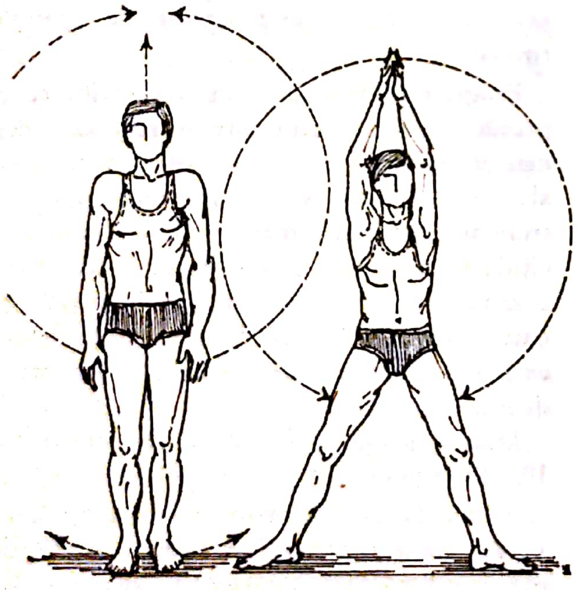


Fig. 11.28. *Poziția:* stînd. Timpul 1, ducerea brațelor prin lateral în sus cu lovirea palmelor deasupra capului, concomitent cu depărtarea picioarelor prin săritură. Timpul 2, revenirea în poziția inițială. Se repetă de 10—15 ori.

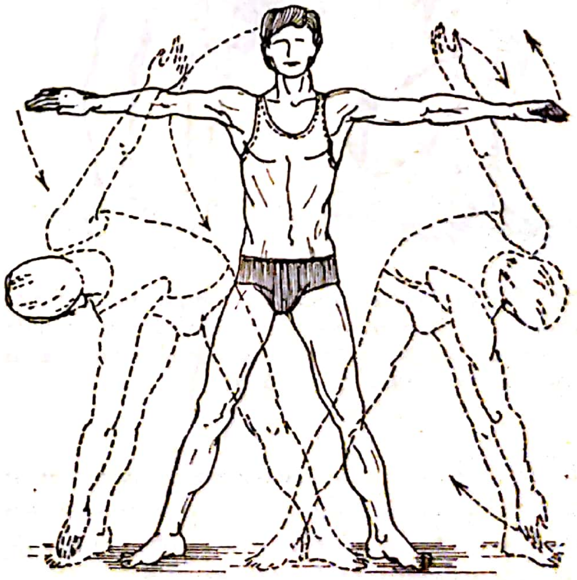


Fig. 11.29. *Poziția:* stînd depărtat, brațele întins lateral. Timpul 1, flexiunea trunchiului în față cu ușoară răsucire spre stînga și ducerea mîinii drepte la piciorul stîng. Timpul 2, revenire în poziția inițială. Timpii 3—4 repetă aceeași mișcare, dar spre partea opusă. Se fac 4—6 repetări.

Scanned with OKEN Scanner

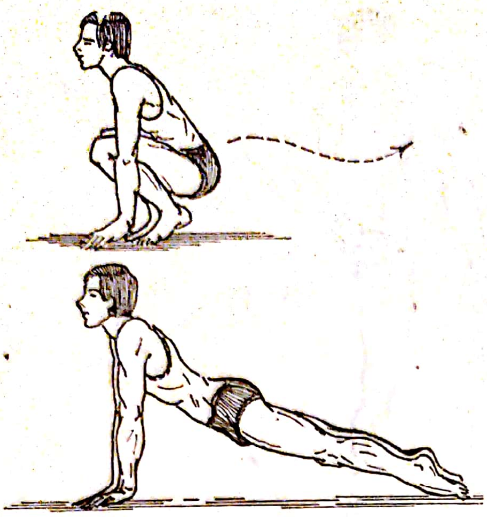


Fig. 11.30. *Poziţia:* ghemuit cu mîinile lingă vîrfurile picioarelor. Timpul 1, extinderea picioarelor, rămînînd în sprijin pe braţe. La timpul 2 se revine în poziţia iniţială. Se repetă de 4—6 ori.

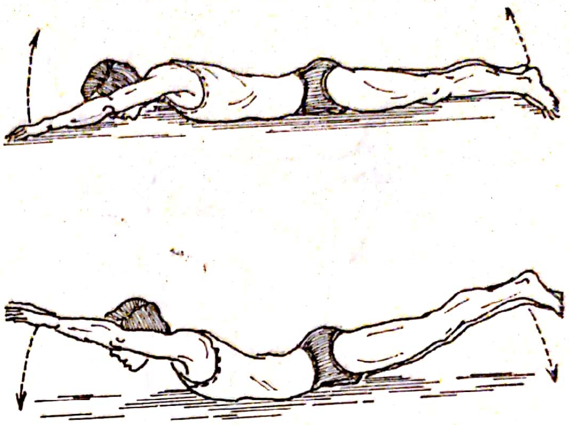


Fig. 11.32. *Poziţia:* culcat ventral, braţele întinse pe lîngă cap. Extensia trunchiului, a braţelor şi picioarelor (arcuire) şi revenirea în poziţia iniţială. Se repetă de 4—6 ori.

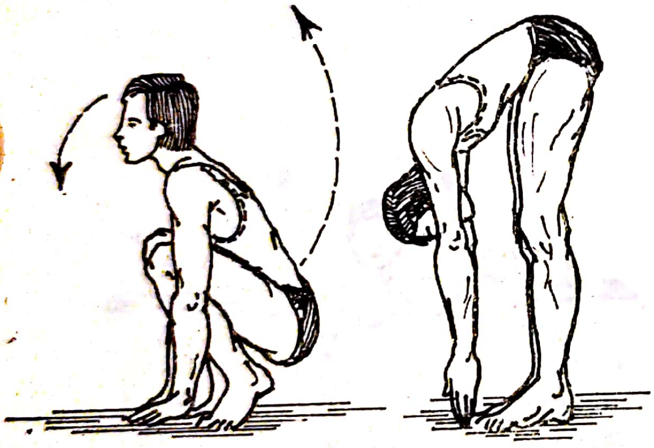


Fig. 11.31. *Poziţia:* ghemuit, mîinile pe vîrfurile picioarelor. Îndreptarea picioarelor, păstrînd mîinile în contact cu vîrfurile picioarelor şi revenirea în ghemuit. Se repetă de 4—6 ori.

În felul acesta, prin răsfrîngerea excitaţiei şi la nivelul marilor organe, procesul trezirii este mult accelerat şi nivelul capacităţii optime de muncă se atinge mult mai repede.

Gimnastica ne oferă o gamă foarte largă de exerciţii şi de aceea este accesibilă oricărei persoane indiferent de vîrstă, sex sau pregătire fizică anterioară. Gimnastica de înviorare face parte din gimnastica igienică, ea este o necesitate zilnică şi trebuie să devină un act cotidian obişnuit, o deprindere igienică.

Accesibilitatea gimnasticii de înviorare rezultă şi din faptul că echipamentul necesar practicării acestora nu este costisitor (maiou şi chilot de bumbac, pantofi de gimnastică sau cipici) şi nu este nevoie de aparatură specială.

Programul de gimnastică de înviorare cuprinde 7—10 exerciţii care se adresează celor mai importante regiuni şi părţi componente ale corpului: cap şi gît, membre superioare, trunchi, abdomen, membre inferioare. Exerciţiile se vor alege în aşa fel, încît aceste părţi componente să fie angrenate, în mod alternativ, în diferite tipuri de mişcări ca: flexiuni, extensii, îndoiri laterale, răsuciri, circumducţii.

Durata programului de înviorare este de 10—15 minute.

Se va începe printr-o scurtă încălzire de 1—2 minute, cu mers în ritm vioi sau alergare pe loc. Atragem atenţia asupra corectitudinii execuţiei, cu spatele drept, abdomenul tras, toracele proiectat spre înainte şi braţele libere pe lîngă corp. Programul începe cu mişcări de cap şi gît, apoi se continuă cu mişcări alternative de braţe, trunchi, membre

Scanned with OKEN Scanner

inferioare, abdomen. Fiecare exercițiu se va repeta de 5—8 ori, iar în pauzele dintre mișcări se vor face exerciții de respirație.

Din punct de vedere al dificultății, numărului de exerciții, al vitezei și amplitudinii mișcărilor, acestea vor fi adaptate vîrstei și sexului. Cu cît un exercițiu este mai intens și de mai lungă durată, cu atît va solicita mai mult musculatura respectivă și sistemul cardio-respirator. Săriturile și alergarea pe loc antrenează cel mai activ organismul.

Pe măsură ce progresăm, exercițiile vor fi din ce în ce mai grele și se vor executa mai rapid. La fete vor predomina exercițiile de suplețe și îndemînare, iar la băieți cele de forță, viteză sau rezistență.

Insistăm încă o dată în mod deosebit asupra corectitudinii pozițiilor inițiale și a efectuării mișcărilor. Efectele sînt mici sau nule dacă exercițiile sînt incorecte.

11.5.6. EXERCIȚII PENTRU TONIFICAREA MUSCULATURII ȘI CREȘTEREA FORȚEI

Forța musculară este direct proporțională cu masa mușchiului și cu numărul de fibre care se află concomitent în contracție. Ea poate fi educată, forța fiind una dintre cele mai perfectibile calități motrice. Cu cît hipertrofia obținută prin antrenare este mai accentuată, cu atît forța este mai mare.

În muncile cotidiene obișnuite forța este utilizată în foarte mică măsură, însă în cadrul muncilor manuale, în agricultură, în industria grea etc., ea ocupă un loc important și constituie un element de creștere a randamentului muncii. Dar în afară de aceasta forța musculară și tonusul joacă un rol important în formarea și menținerea atitudinii corecte a corpului. Prin exerciții specifice, analitice, atitudinile defectuoase pot fi prevenite și chiar corectate, datorită proprietății mușchiului exersat de a-și mări forța și astfel de a exercita tracțiuni în sensul dorit. De exemplu, o atitudine cifotică (cu spatele curbat, umerii aduși în față etc.) se poate corecta prin creșterea forței și tonusului musculaturii spatelui.

Exercițiile fizice specifice pentru dezvoltarea forței musculare se execută cu încărcătură (îngreunare). Cu cît încărcătura este mai mare cu atît exercițiul are efect mai puternic de educare a forței. Cercetările în acest domeniu au demonstrat că efectul predominant de dezvoltare a forței se obține prin lucru cu încărcătură cuprinsă între 66—100% din forța maximă a mușchiului respectiv. Astfel, dacă forța maximă a mușchiului biceps brahial permite ridicarea a 10 kg, pentru creșterea în continuare a forței acestui mușchi va trebui să se lucreze cu greutăți cuprinse între 6,6—10 kg. Nu înseamnă însă că antrenamentul cu greutăți mai mici nu aduce beneficii. Însăși creșterea tonusului muscular și menținerea forței la un nivel constant, garanție a conservării unei atitudini corporale în limite corecte, este un cîștig.

La domiciliu se poate efectua o gamă foarte largă de exerciții pentru îmbunătățirea forței

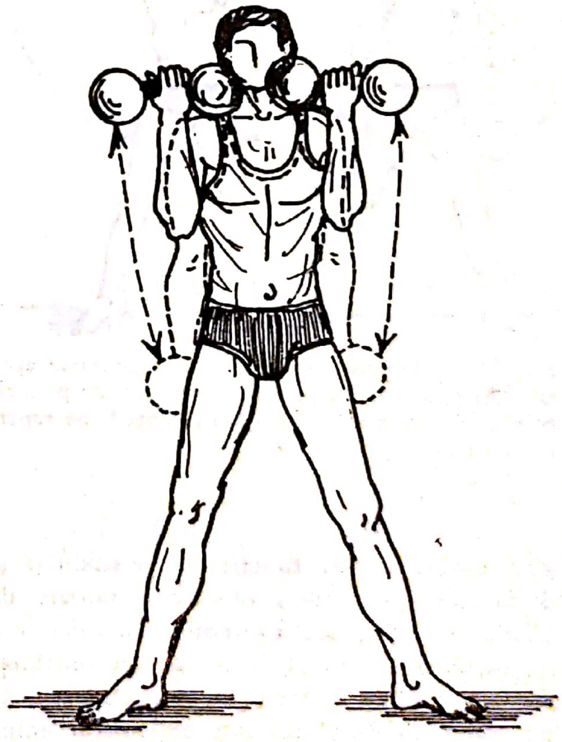


Fig. 11.33. *Poziția:* stînd depărtat, ganterele apucat. Îndoirea brațelor din cot, alternativ, ducînd ganterele spre umăr. Se repetă de 8—10—15 ori.

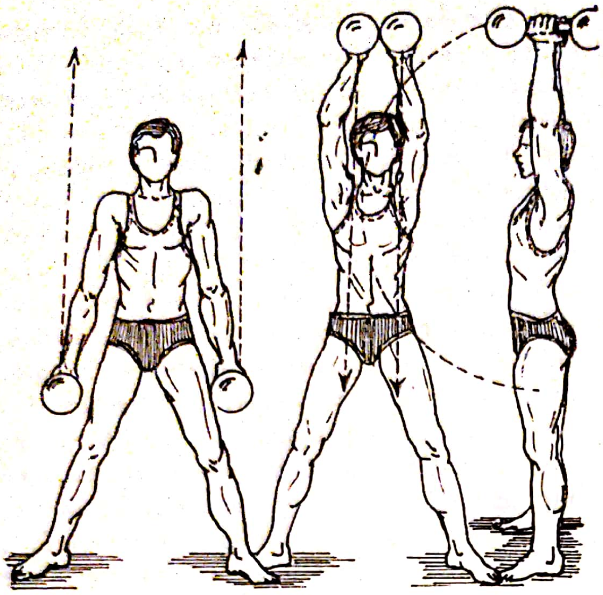


Fig. 11.34. *Poziţia:* stînd depărtat, ganterele apucat. Ducerea braţelor întinse, în sus, prin faţă, pînă deasupra capului, odată cu extensia coloanei vertebrale. Se repetă de 6—8 ori.

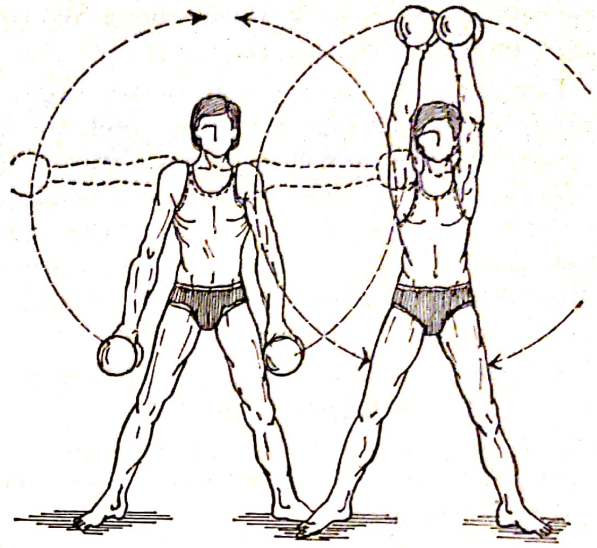


Fig. 11.36. *Poziţia:* ca la exerciţiul 11.34. Ducerea braţelor prin lateral, pînă deasupra capului, palmele privind în sus. Se repetă de 6—8 ori.

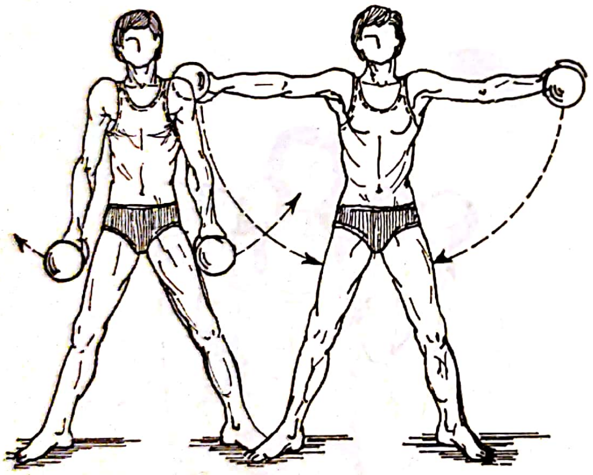


Fig. 11.35. *Poziţia:* stînd depărtat, ganterele apucat. Ducerea braţelor prin lateral în sus, cu palmele privind în jos, pînă la poziţia orizontală. Se repetă de 6—8 ori.

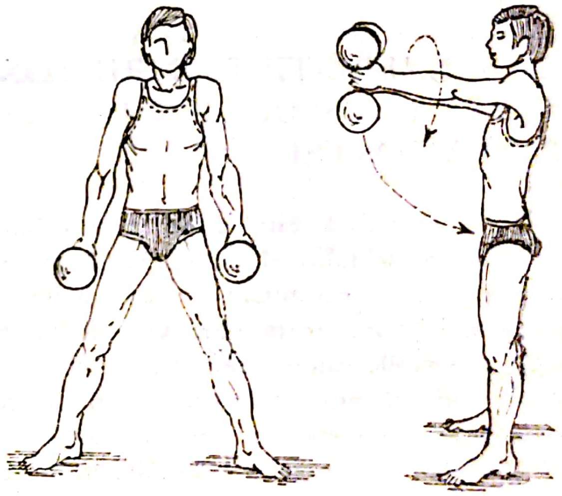


Fig. 11.37. *Poziţia:* ca la exerciţiul 11.36. Rotarea braţelor începînd de jos în sus, prin înainte. Se vor rota în acest sens de 3—5 ori, apoi se schimbă sensul.

şi a tonusului. În funcţie de posibilităţi şi dorinţe, se pot utiliza obiecte ajutătoare de diferite greutăţi, sau exerciţii izometrice sau cu partener. Obiectele cele mai recomandabile şi accesibile la domiciliu sînt ganterele de greutăţi variabile, cauciucul, extensorul, mingea medicinală, săculeţul cu nisip.

Lucrul cu îngreunare dezvoltă în mod analitic numai muşchiul exersat, neavînd decît un slab efect de stimulare a sistemului cardio-vascular. De aceea e foarte important ca pe lîngă exerciţiile de forţă să se includă şi activităţi aerobe cu efecte favorabile asupra rezistenţei cardio-vasculare. Dezvoltarea exagerată a forţei duce la formarea unei musculaturi hipertrofiate, globuloase şi dacă exerciţiile de forţă nu sînt dublate şi de mişcări de elasticitate şi supleţe, corpul capătă o atitudine rigidă.

Scanned with OKEN Scanner

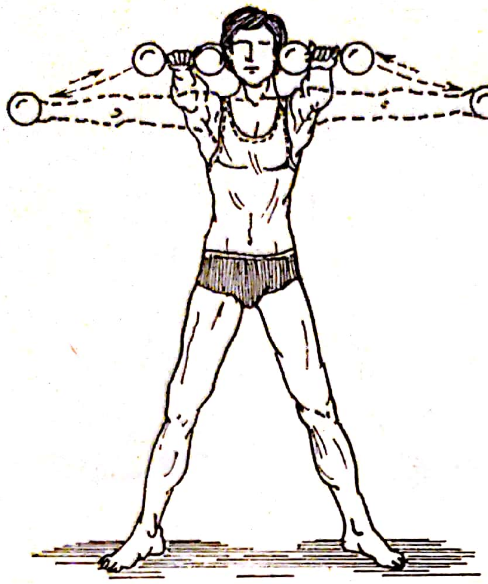


Fig. 11.38. *Poziția:* stînd depărtat, brațele întinse înainte, ganterele apucat. Ducerea brațelor întinse, lateral și revenire la poziția inițială. Se repetă de 8—10 ori.

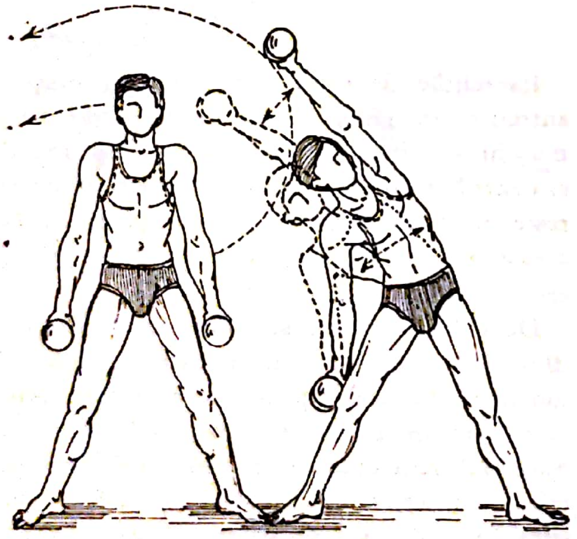


Fig. 11.39. *Poziția:* stînd depărtat, ganterele apucat. Ducerea brațului stîng întins, prin lateral, în sus deasupra capului cu înclinarea concomitentă laterală a trunchiului spre dreapta, urmează două arcuiri în această poziție și apoi revenirea și continuarea mișcării spre partea opusă. Se repetă de 4—6 ori.

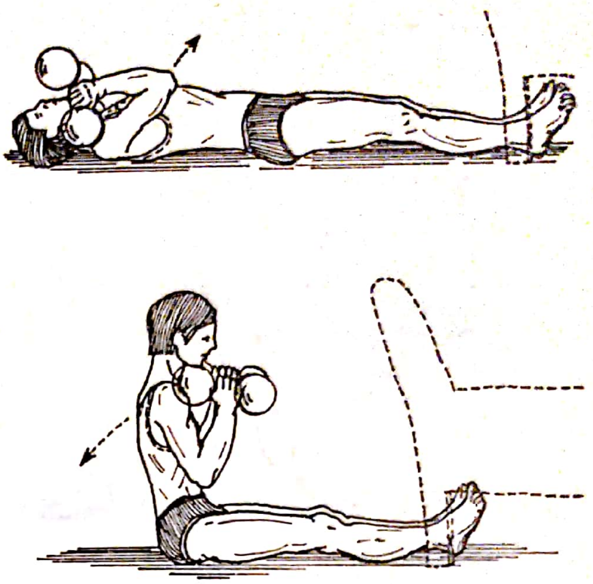


Fig. 11.40. *Poziția:* culcat cu fața în sus, brațele îndoite cu ganterele la nivelul umerilor. Ridicarea trunchiului la poziția verticală și revenire în culcat. Se repetă de 6—8 ori.

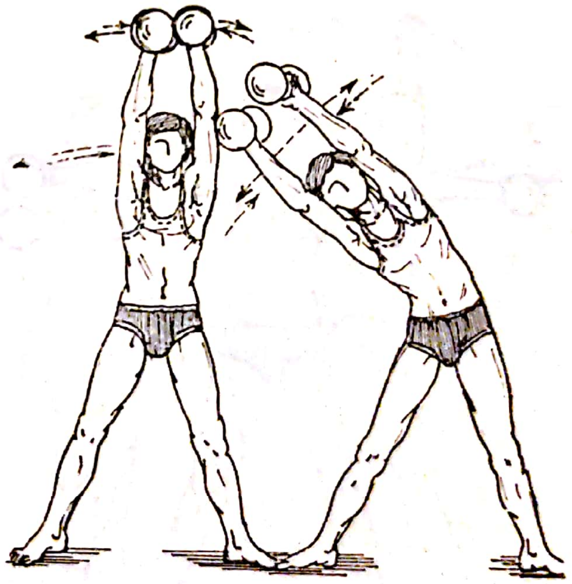


Fig. 11.41. *Poziția:* stînd depărtat, brațele întinse deasupra capului, ganterele apucat. Înclinarea laterală spre dreapta a trunchiului cu două arcuiri, apoi aceeași mișcare spre stînga. Se repetă de 4—6 ori.

Scanned with OKEN Scanner

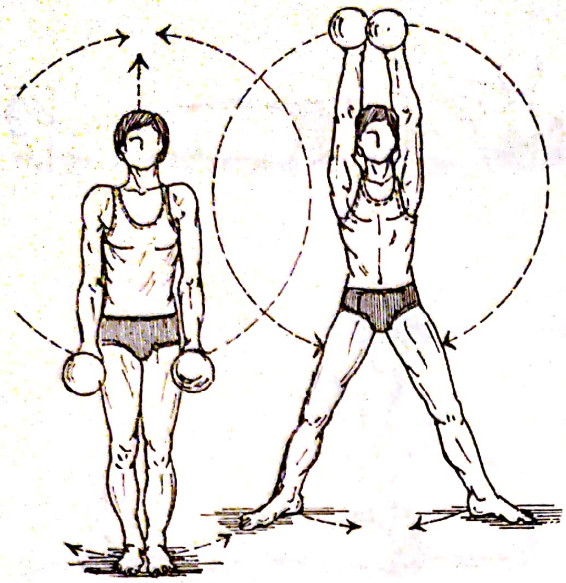


Fig. 11.42. *Poziția:* stînd, ganterele apucat. Ducerea brațelor în sus, prin lateral, deasupra capului, cu depărtarea picioarelor prin săritură. Revenirea la poziția inițială se face tot prin săritură. Se repetă 10—15 sărituri.

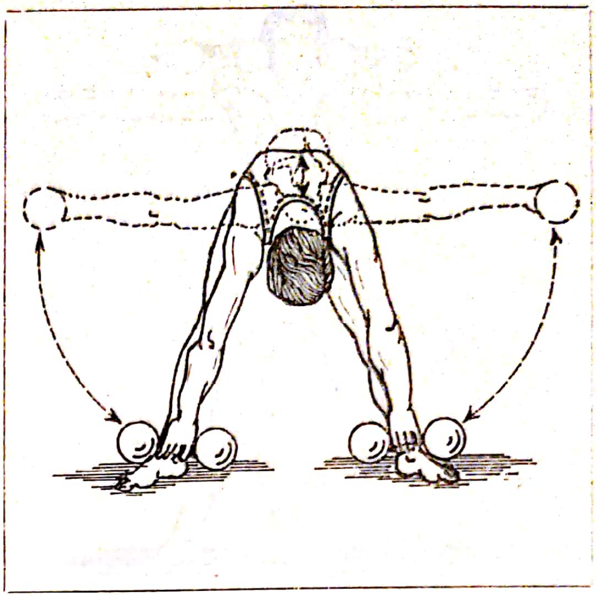


Fig. 11.44. *Poziția:* stînd depărtat, trunchiul aplecat în față, mîinile la nivelul vîrfurilor picioarelor, ganterele apucat. Ducerea brațelor lateral în sus pînă la poziția orizontală și revenirea la poziția inițială. Se execută de 8—10 ori.

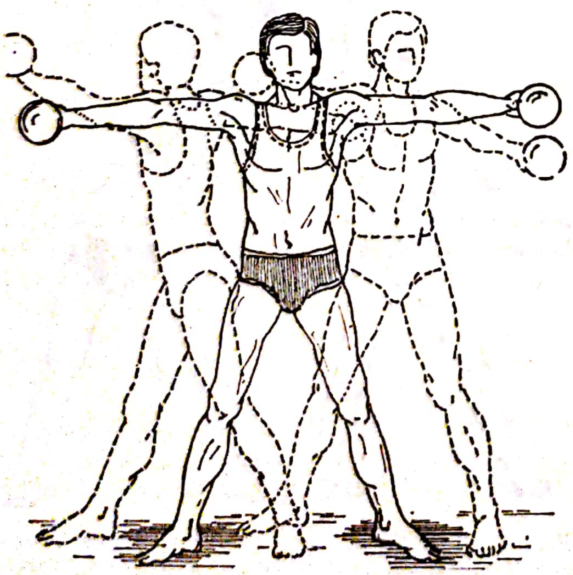


Fig. 11.43. *Poziția:* stînd depărtat, brațele întinse lateral, ganterele apucat. Răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta, menținînd brațele întinse orizontal. Se execută de 6—8 ori spre fiecare parte.

*

Exercițiile de forță dezvoltă doar mușchii antrenați în lucru. Poate fi prelucrat orice mușchi sau grup de mușchi în mod analitic și dezvoltat în sensul dorit. Culturismul urmărește creșterea forței și obținerea hipertrofiei acelor grupe de mușchi care conferă și calități estetice corpului uman.

Dezvoltarea forței se obține prin exerciții dinamice și statice (izometrice). Exercițiile dinamice sînt acelea prin care contracția musculară deplasează unul sau mai multe segmente, mușchiul scurtîndu-se și apropiindu-și capetele de inserție. În cazul contracției izometrice mușchiul nu se scurtează și nu deplasează segmente. Contracția este statică, însă de intensitate foarte mare. Ambele tipuri de exerciții sînt foarte bune pentru dezvoltarea forței, atît doar că exercițiile dinamice trebuie efectuate cu încărcătură, pe cînd cele izometrice nu necesită acest lucru.

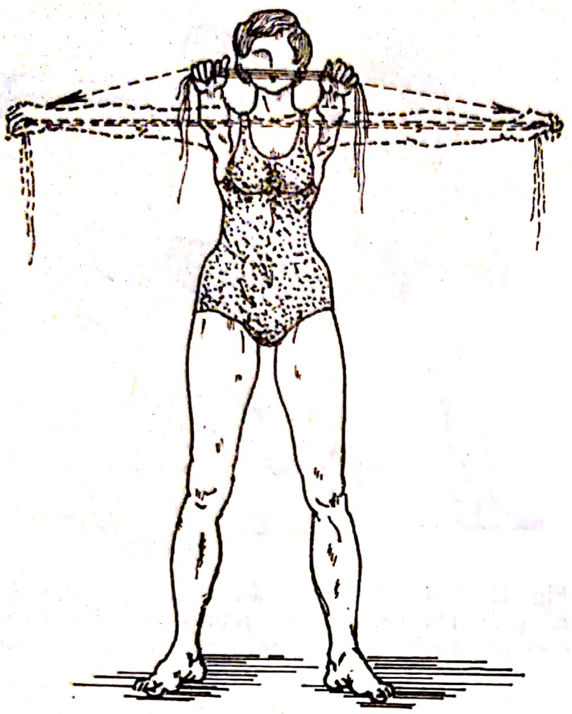


Fig. 11.45. *Poziția:* stînd, ușor depărtat, brațele întinse înainte, cordonul apucat de capete. Ducerea brațelor în lateral, cu extensia cordonului și revenirea în poziția inițială. Se repetă de 8—10 ori.

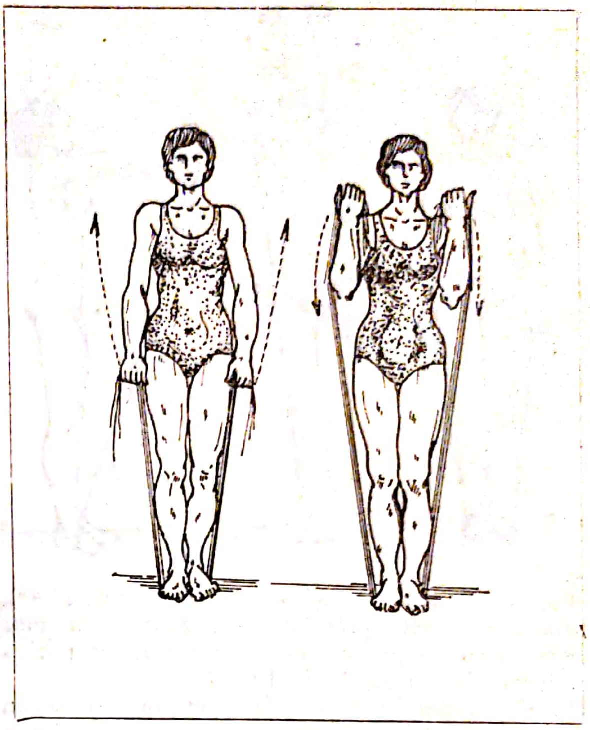


Fig. 11.47. *Poziția:* stînd, cordonul sub tălpi, apucat de capete, brațele întinse pe lîngă corp. Îndoirea brațelor din cot cu ducerea pumnilor înspre umeri. Se execută de 8—10 ori simetric sau alternativ.

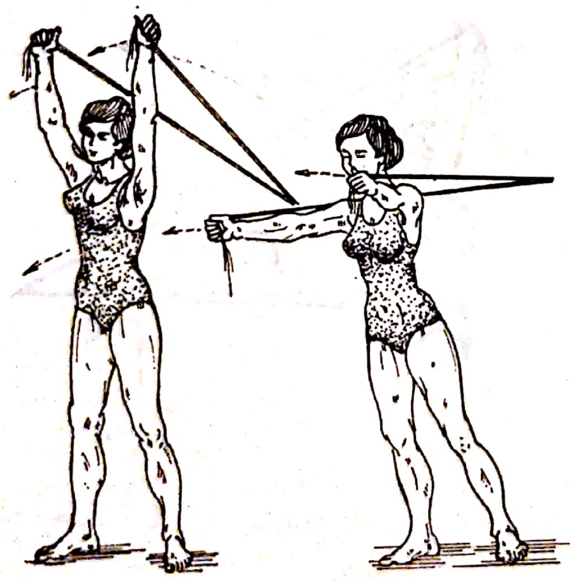


Fig. 11.46. *Poziția:* stînd, ușor depărtat, spatele spre cîrligul de care se prinde cordonul (acesta se poate prinde și de clanța ușii), cordonul apucat, brațele întinse vertical deasupra capului. Ducerea brațelor întinse înspre înainte pînă la orizontal și revenirea în poziția inițială. Se repetă de 8—10 ori.

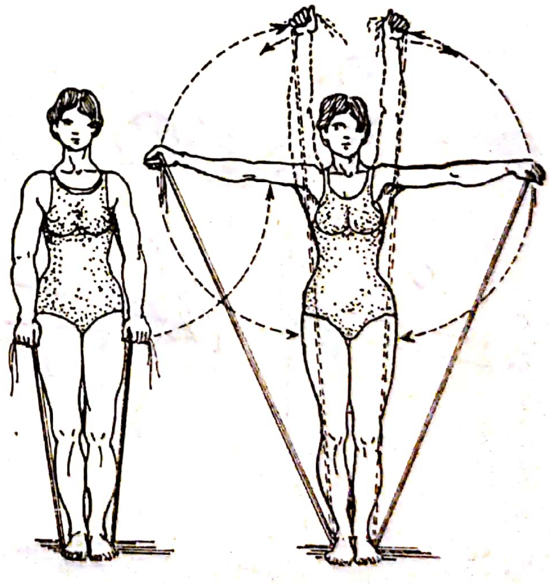


Fig. 11.48. *Poziția:* ca la exercițiul 11.47. Ducerea brațelor prin lateral la orizontal.

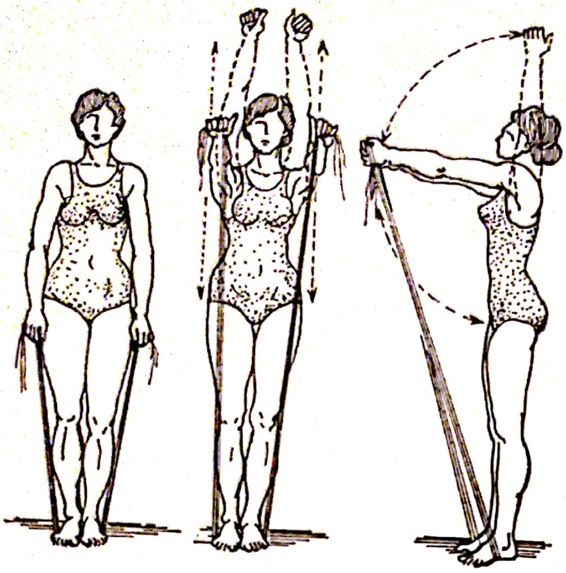


Fig. 11.49. Din aceeaşi *poziţie* (ca în fig. 11.48), ducerea braţelor prin faţă la orizontal sau pînă la întins deasupra capului şi revenire în poziţia iniţială. Se repetă de 8–10 ori.
Exerciţiile din fig. 11.47–11.50 se pot executa din poziţia iniţială cu palmele în jos sau cu palmele în sus.

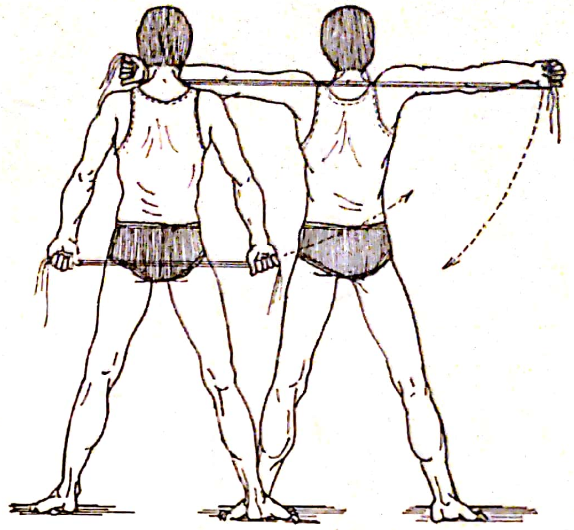


Fig. 11.51. *Poziţia:* stînd depărtat, coarda apucată la spate. Ducerea braţelor întinse lateral şi revenire în poziţia iniţială. Se repetă de 8–10 ori.

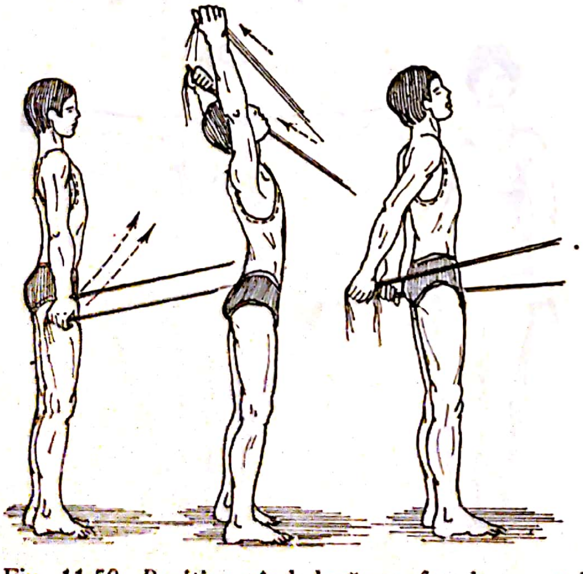


Fig. 11.50. *Poziţia:* stînd depărtat, faţa la punctul de agăţare, braţele pe lîngă corp, coarda apucată. Ducerea braţelor întinse: timpul 1–2, în sus, deasupra capului şi arcuire pe spate; timpul 3–4, în jos, spre înapoi şi arcuire. Se repetă de 8–10 ori.

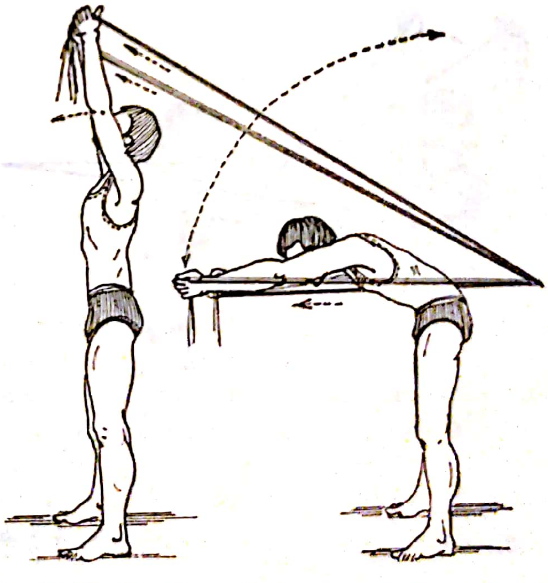


Fig. 11.52. *Poziţia:* stînd, uşor depărtat, braţele întinse deasupra capului, trunchiul în extensie, coarda în spate jos agăţată, apucată. Ducerea braţelor întinse în faţă şi îndoirea concomitentă a trunchiului în aceeaşi direcţie. Revenire la poziţia iniţială. Se repetă de 8–10 ori.

Scanned with OKEN Scanner

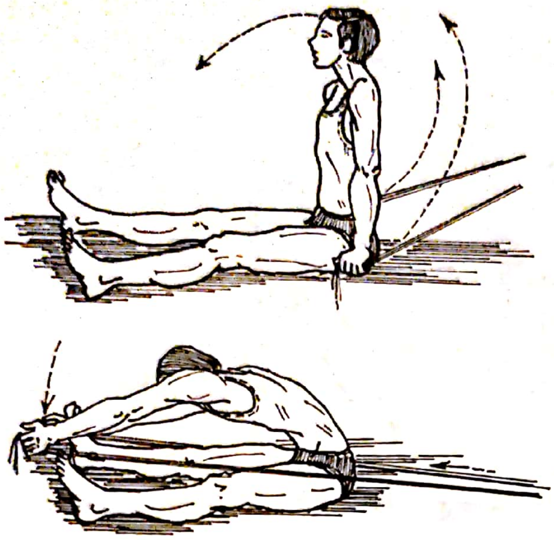


Fig. 11.53. *Poziția:* șezînd, picioarele depărtate, brațele întinse, coarda agățată în spate, apucată. Ducerea brațelor întinse spre vîrfurile picioarelor și îndoirea trunchiului în față. Revenire la poziția inițială. Se repetă de 8—10 ori.

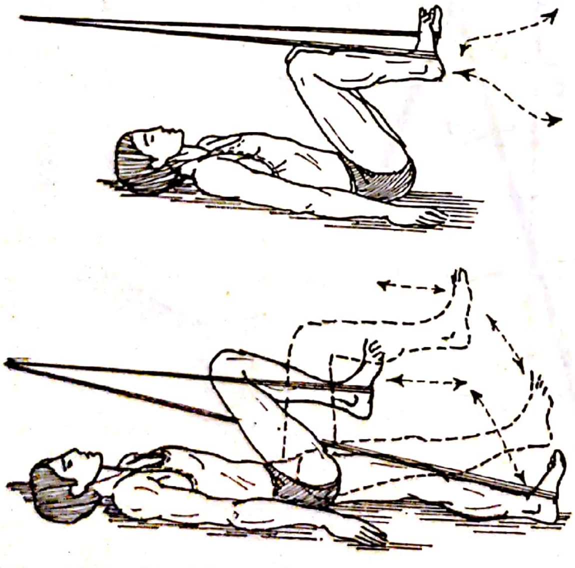


Fig. 11.54. *Poziția:* culcat pe spate, genunchii ghemuiți la piept, coarda prinsă de glezne. Coarda se agață în spate deasupra capului. Se execută pedalări.

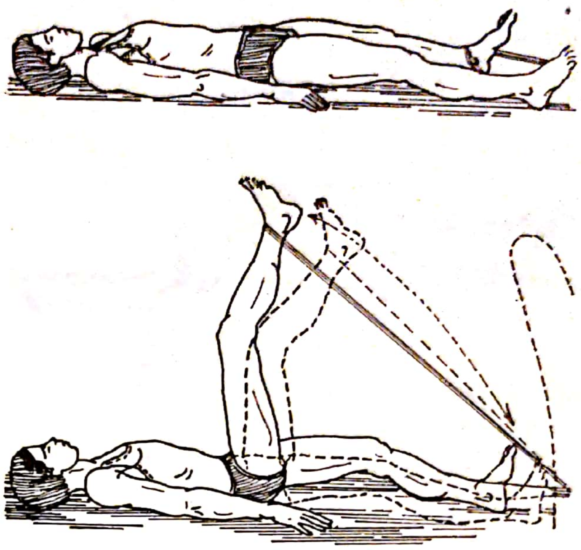


Fig. 11.55. *Poziția:* culcat pe spate, picioarele depărtate, coarda agățată cu un capăt jos lateral stînga, iar cu celălalt prins de glezna stîngă. Ducerea piciorului stîng spre poziția mediană și revenire. Se repetă de 3—5 ori, apoi se schimbă poziția și se execută cu piciorul drept același lucru.

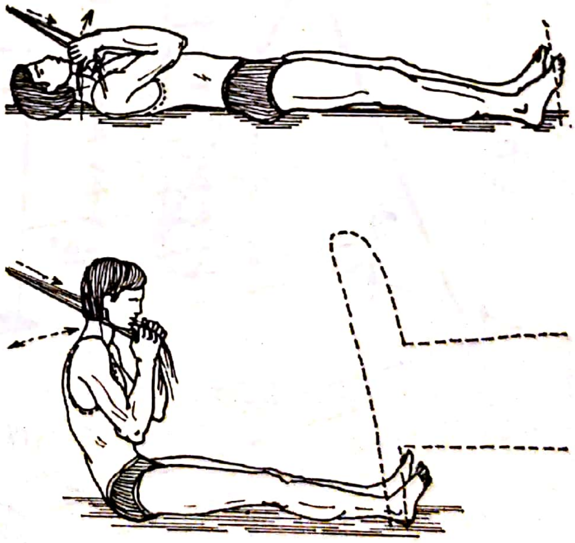


Fig. 11.56. *Poziția:* culcat pe spate, coarda agățată în spate deasupra capului, apucată, brațele îndoite cu mîinile la umeri. Ridicarea în șezînd și revenirea în poziția inițială. Pentru reușita exercițiului se recomandă blocarea picioarelor sub un fotoliu, pat etc. Mișcarea se repetă de 5—7 ori.

Scanned with OKEN Scanner

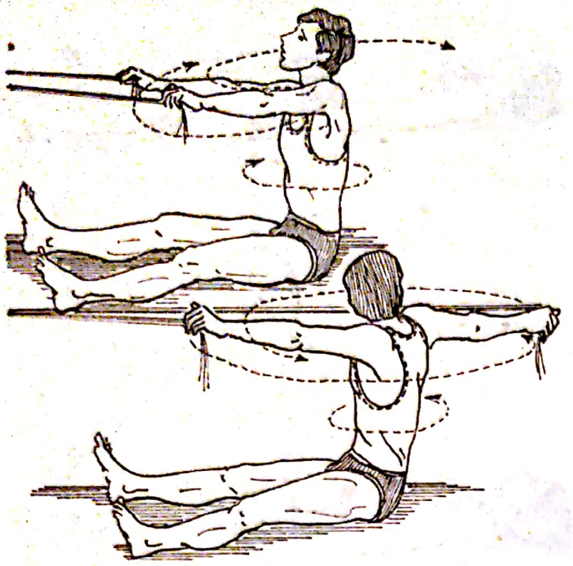


Fig. 11.57. *Poziţia:* şezînd depărtat, coarda agăţată în faţă, apucată, braţele întinse înainte. Răsucirea trunchiului cu ducerea braţelor lateral dreapta şi apoi stînga. Se repetă de 8—10 ori.

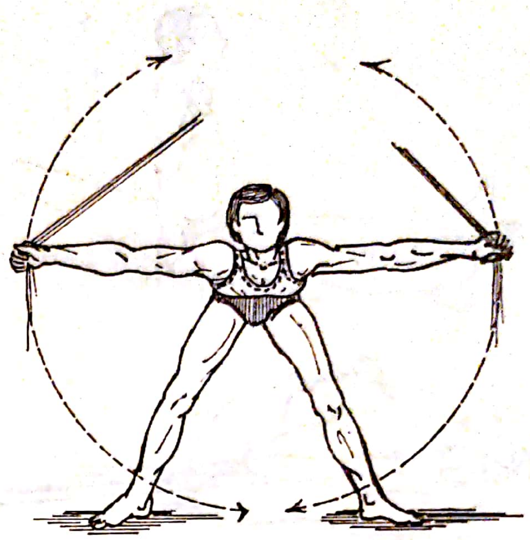
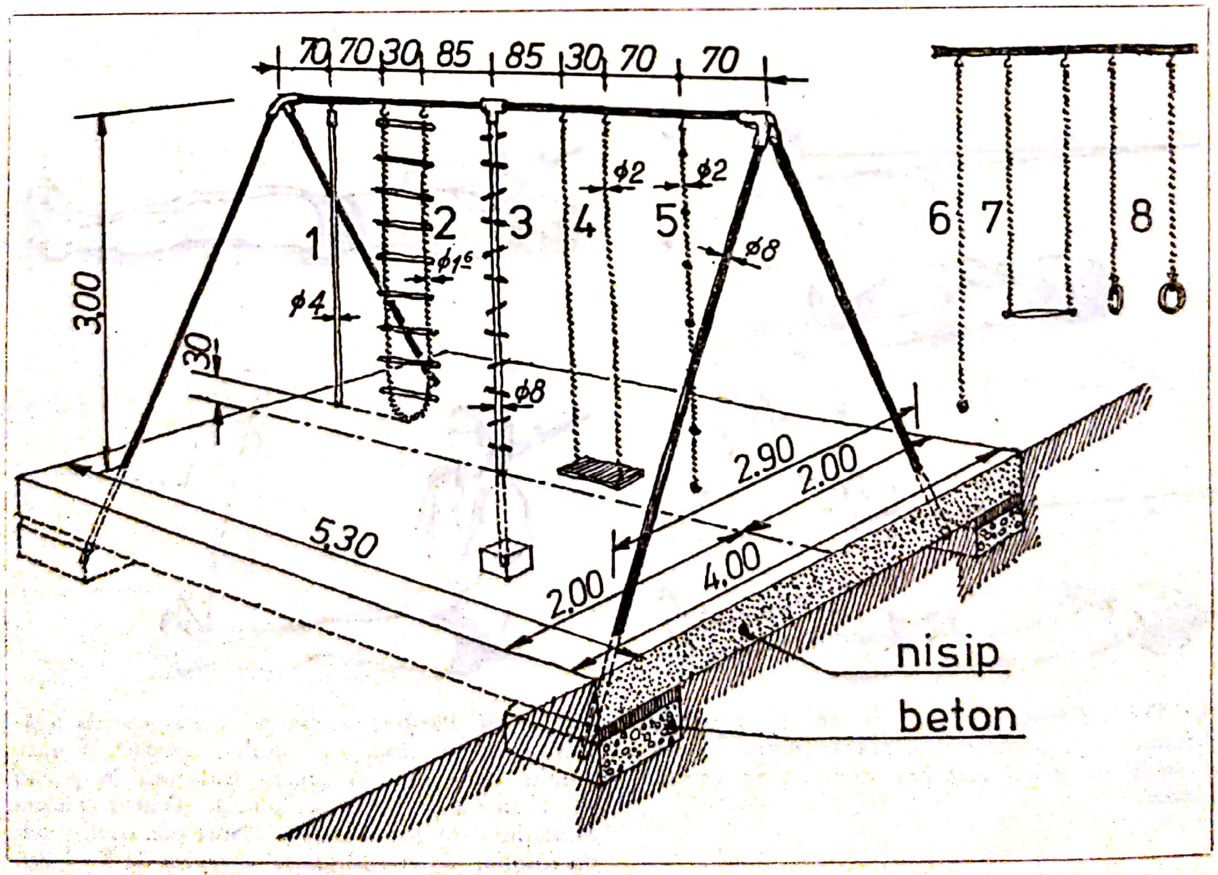


Fig. 11.58. *Poziţia:* stînd depărtat, trunchiul aplecat în faţă pînă la orizontală. Coarda agăţată în faţă, apucată de ambele capete, braţele întinse lateral. Ducerea braţelor întinse, spre înapoi în plan orizontal.

Fig. 11.59. Amenajarea unui mic teren pentru practicarea în aer liber a diferitelor exerciţii fizice la aparat.



Scanned with OKEN Scanner

Exercițiile pentru forță se vor efectua pe cît posibil cu greutăți cunoscute, aceasta pentru că după un anumit timp vor trebui augmentate pentru a obține efectul dorit.

Cu cît încărcătura este mai mare cu atît numărul repetărilor va fi mai mic. Pauzele dintre exerciții trebuie să fie suficient de lungi pentru a permite refacerea.

Persoanele nepregătite din punct de vedere fizic, la scurt interval după primele exerciții (la 12—24 ore), vor prezenta simptomele așa numitei «febre musculare» manifestată prin durere musculară, contractură musculară, senzație de oboseală, care însă dispar în una, două zile. Exercițiile de forță sînt recomandabile de două — trei ori pe săptămînă.

În caz de oboseală sau febră musculară exercițiile pentru dezvoltarea forței musculare nu sînt recomandate deoarece în această stare nu își ating scopul. Spre deosebire de acestea, exercițiile de rezistență se pot efectua în stare de oboseală.

Exercițiile de forță pot fi efectuate atît de femei cît și de bărbați. Femeilor se recomandă în primul rînd exercițiile pentru abdomen și membrele inferioare.

Se recomandă în general exerciții de dezvoltare a forței cu ajutorul ganterelor (fig. 11.33—11.44), cordonului elastic (fig. 11.45—11.58) și prin contracții izometrice (planșele 11.26—11.34).

La toate exercițiile izometrice se recomandă creșterea progresivă a contracției în primele 2—3 secunde, pînă se ajunge la forța maximă, care durează 3—4 secunde, iar apoi forța de contracție scade de asemenea progresiv în 2—3 secunde. În general, contracțiile musculare statice (izometrice) nu trebuie să depășească durata de 10 maximum 12 secunde.

Utilizarea spațiilor libere de lîngă blocuri (sau curți). Pentru exercițiile fizice zilnice se pot utiliza și unele aparate simple, ușor confecționabile, instalate în spațiile libere de pe lîngă blocuri sau în curți. Un astfel de exemplu ni-l oferă fig. 11.59. Remarcăm dimensiunile reduse și ca atare posibilitatea de amplasare în spațiile mici neutilizabile în alte scopuri.

Scara cu lanț sau frînghie, prăjina-scară, frînghia cu noduri, inelele etc. pot fi utilizate atît de copii cît și de adulți, bărbați și femei.

Exemplu de program săptămînal.

Luni:
1. Dimineața program de înviorare cu exercițiile: 11.19, 20, 21, 23, 26, 27, 29, 31.
2. După masa (la cel puțin două ore de la masa de prînz), program de forță:
a. exerciții cu gantere: fig. 11,33, 34, 36, 39, 40, 42.
b. exerciții cu cordonul elastic: fig. 11.45, 46, 50, 51, 54, 57.
c. exerciții izometrice: Pl. 11.26—11.34.

Marți:
1. Dimineața program de înviorare cu exercițiile: fig. 11.19, 22, 24, 25, 28, 29, 32.
2. Program de rezistență, la scărită, numărul urcărilor și viteza lor fiind adaptată la posibilități.

Miercuri:
1. Program de înviorare cu exercițiile efectuate luni.
2. Program de forță:
a. exerciții cu gantere: fig. 11.35, 37, 38, 41, 43, 44.
b. exerciții cu cordonul elastic: fig. 11.47, 48, 49, 52, 53, 55, 58.
c. exerciții izometrice: Pl. 11.26—11.34.

Joi: Se va repeta programul de luni.

Vineri: Se va repeta programul de marți.

Sîmbătă: Se va repeta programul de miercuri.

Atît programul de rezistență, cît și cel de forță, se pot efectua dimineața, după exercițiile de înviorare. Pentru începători recomandăm ca în primele antrenamente să se efectueze doar unul din programele de forță (a, b sau c) și, progresiv, să se crească numărul de exerciții. Acest lucru evită apariția febrei musculare.

Scanned with OKEN Scanner

11.6. VACANŢELE NOASTRE

11.6.1. VALOAREA UNEI VACANŢE

Vacanţa înseamnă o perioadă de timp mai scurtă sau mai îndelungată, care întrerupe ritmul preocupărilor cotidiene, asigurîndu-ne atît nouă cît şi întregii familii maximum de odihnă şi recreere, refacerea energiei consumate în activitatea profesională şi casnică precum şi îmbogăţirea pe plan spiritual şi psihic.

Vacanţa nu trebuie echivalată numai cu perioada concediului de odihnă. Trebuie şi putem să ne acordăm mici vacanţe de la cîteva minute sau uneori chiar ore în decursul' unei zile obositoare pînă la weekend-ul devenit şi la noi o obişnuinţă a multor familii, şi bineînţeles, pînă la perioada concediului de odihnă propriu-zis.

Uneori o simplă plimbare duminicală cu bicicleta sau pe jos în împrejurimile oraşului poate să ne reconforteze şi să ne redea buna dispoziţie necesară pentru o întreagă săptămînă de lucru.

Aşadar vacanţa îşi capătă un sens numai în momentul cînd reuşim să ne desprindem de mediul în care ne desfăşurăm activitatea, să uităm pentru acea perioadă preocupările şi obligaţiile profesionale, să evităm acţiunile ce pot da naştere, după un cuvînt la modă, la « stress », adică la orice solicitare fizică sau psihică dăunătoare organismului.

Rostul unei vacanţe este de a întări *echilibrul biologic uman* deci trebuie să avem în vedere evitarea oricărui exces fizic, intelectual sau . . . gastronomic care contravine acestui echilibru.

În orice situaţie, înainte de a pleca într-o vacanţă mai mare este necesar să consultăm un doctor, deoarece constituie o gravă eroare credinţa că numai cei bolnavi sînt constrînşi să accepte această regulă elementară de igienă.

Mulţi dintre cei care pleacă în concediu sînt tentaţi să meargă în staţiuni « la modă ». Nu întotdeauna însă aceste staţiuni sînt şi cele mai indicate pentru acei care suferă de anumite boli. Astfel sînt multe persoane surmenate, astenice sau suferinde de hipertiroidie, care îşi petrec concediul pe litoral, deşi staţiunile aglomerate şi cu climatul existent la mare le poate agrava boala.

De asemenea, mulţi dintre cei care pleacă la cura balneară îşi aleg singuri staţiunea deşi individualizarea tratamentului balnear trebuie să se facă numai de către medicul specialist.

Vacanţa noastră trebuie să însemne şi o vacanţă a spiritului. Împletirea judicioasă a perioadelor de odihnă efectivă şi relaxare sau de distracţie şi excursii turistice cu cele de îmbogăţire a culturii noastre generale constituie modul cel mai plăcut şi util de a petrece o vacanţă la a cărei încheiere să simţim într-adevăr că sîntem în cîştig faţă de noi şi de societate.

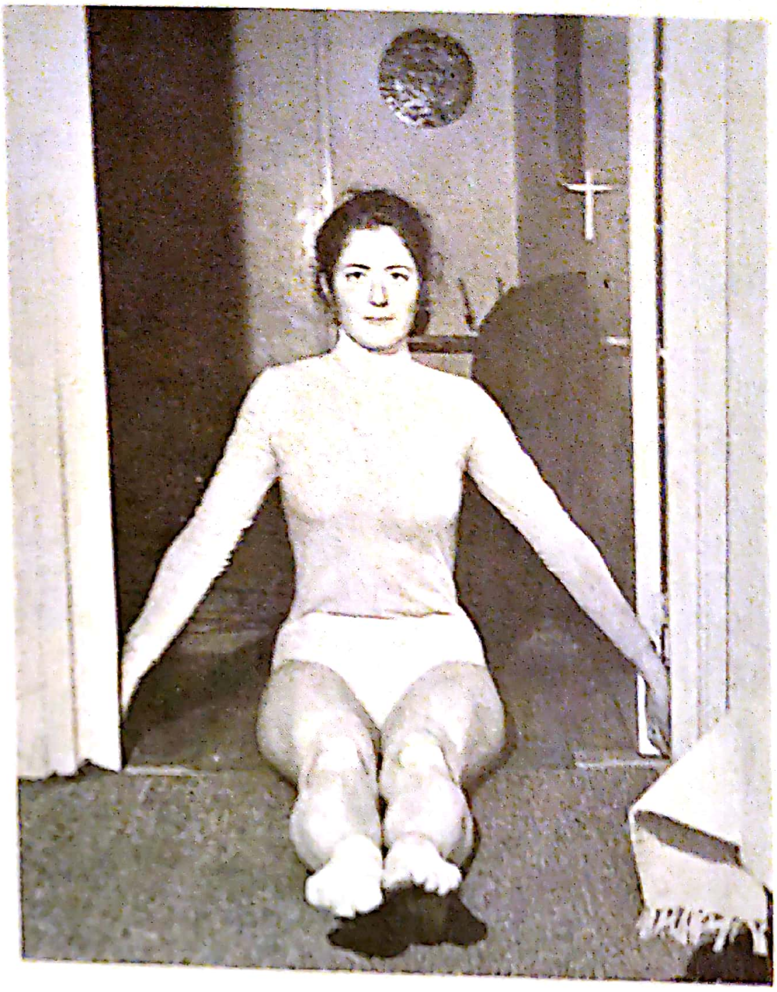
Să căutăm ca în vacanţă să practicăm unele îndeletniciri care nu au nici o contingenţă cu profesiunea noastră de bază. Pentru cel care are prin excelenţă o muncă intelectuală, se recomandă practicarea sporturilor şi exerciţiilor fizice, a hobby-urilor, care necesită eforturi fizice, a plimbărilor pe jos şi a turismului montan. Cei care vizitează un oraş să-şi închipuie pentru un moment că sînt, rînd pe rînd, arhitecţi, filozofi, constructori de uzine, poeţi, medici sau pur şi simplu cetăţeni îndrăgostiţi de oraşul lor şi să încerce să vadă acest oraş cu ochii şi cu mintea acestora. Nu trebuie însă să trecem de bariera oraşului unde ne-am născut pînă nu ajungem să cunoaştem toate locurile lui memorabile. După cum nu trebuie să păşim dincolo de fruntariile ţării pînă nu-i cunoaştem propriile ei frumuseţi. Frumuseţi pe care trebuie să le descoperim cu bucuria şi cu dragostea copilului care întîmpină viaţa.

Pictorul şi sculptorul Ion Vlasiu spunea „în vacanţă esenţial este să poţi evada, să te eliberezi, să devii chiar pentru o zi copil — jucîndu-te. Iată că am ajuns la o definiţie a vacanţei: a te simţi fericit ca în copilărie ».

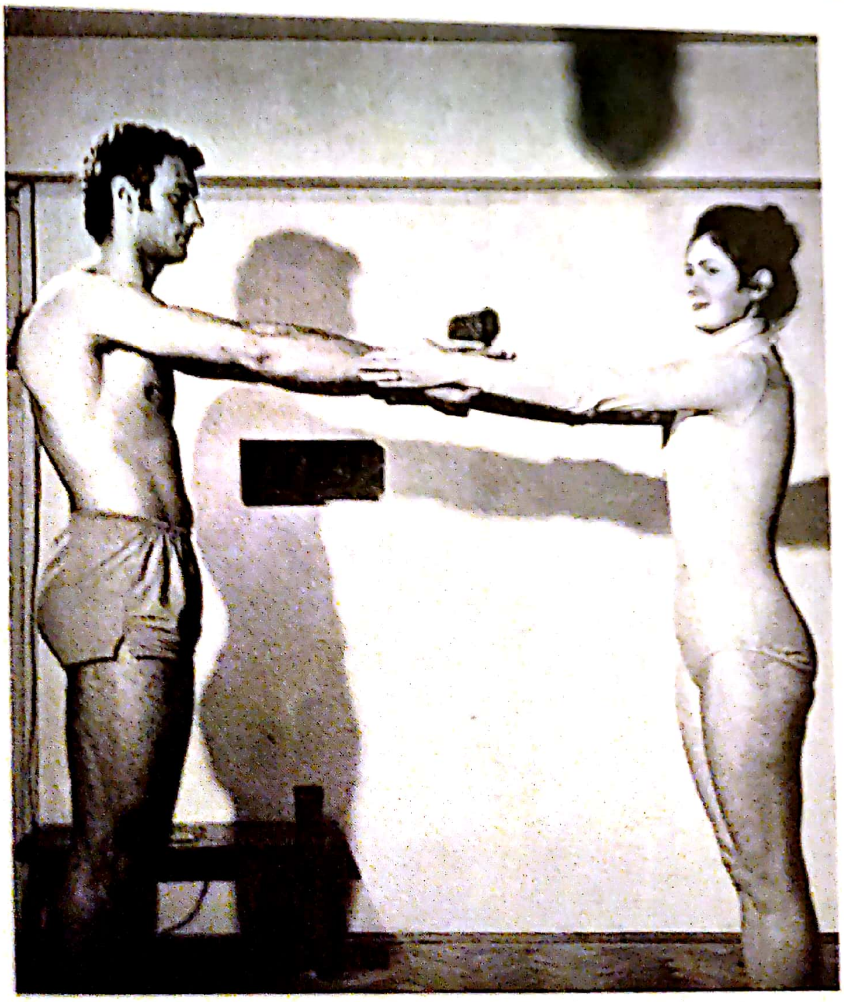
11.6.2. PREGĂTIREA VACANŢEI

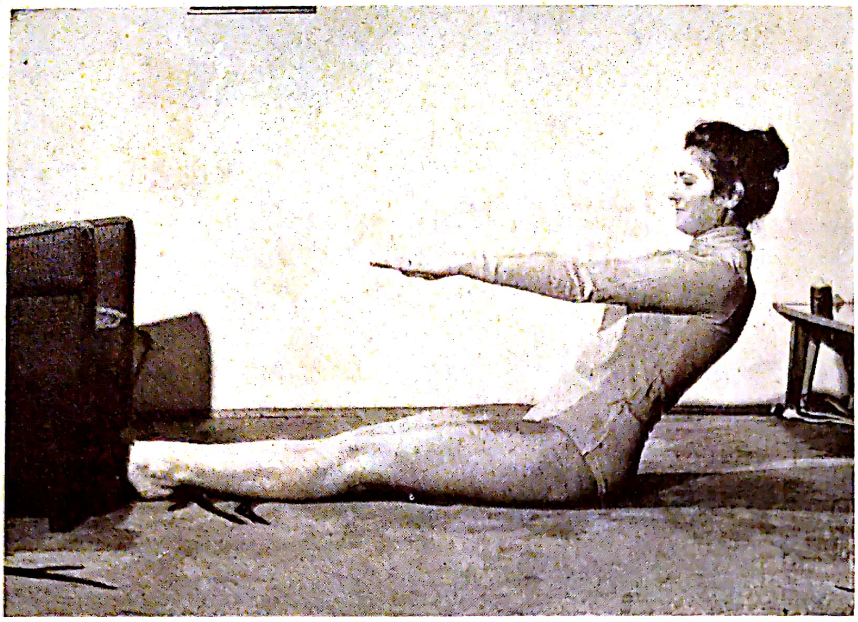
Un proverb chinezesc ne învaţă că « o călătorie de o mie de mile începe cu primul pas », dar pentru a putea face acest pas este nevoie

Planşa 11.26. Poziţia: şezînd pe pragul uşii, braţele întinse oblic în jos, palmele aplicate pe partea interioară a tocului uşii. Se presează puternic tocul uşii spre lateral.

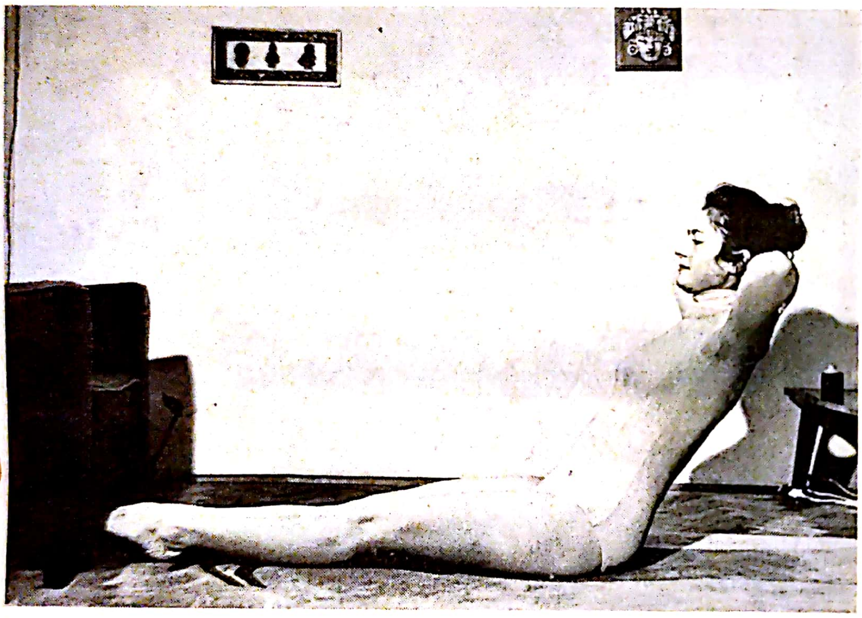


Planşa 11.27. Poziţia: stînd, braţele întinse în faţă, palmele spre interior. Partenerul introduce palmele între ale executantului şi încearcă să îndepărteze braţele acestuia, în timp ce acesta opune rezistenţă. Se menţine 10 secunde. Apoi se schimbă rolurile.

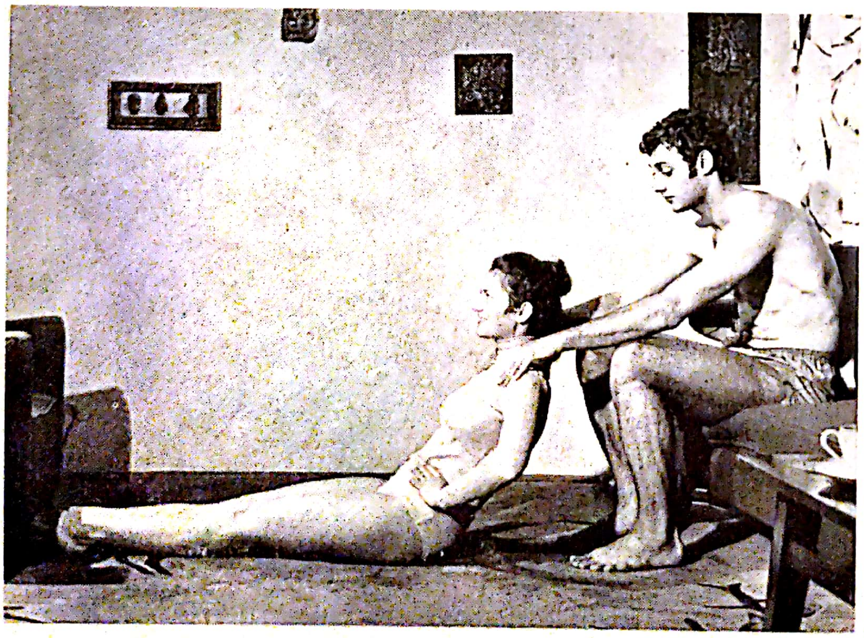




a



b

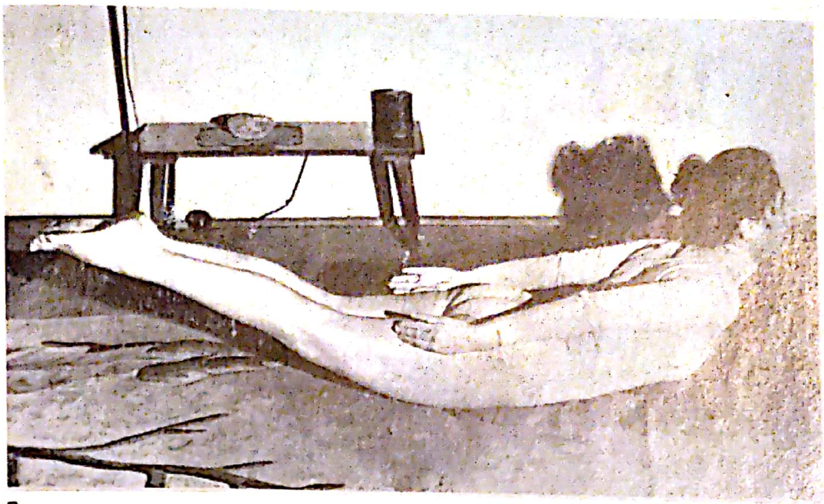


c

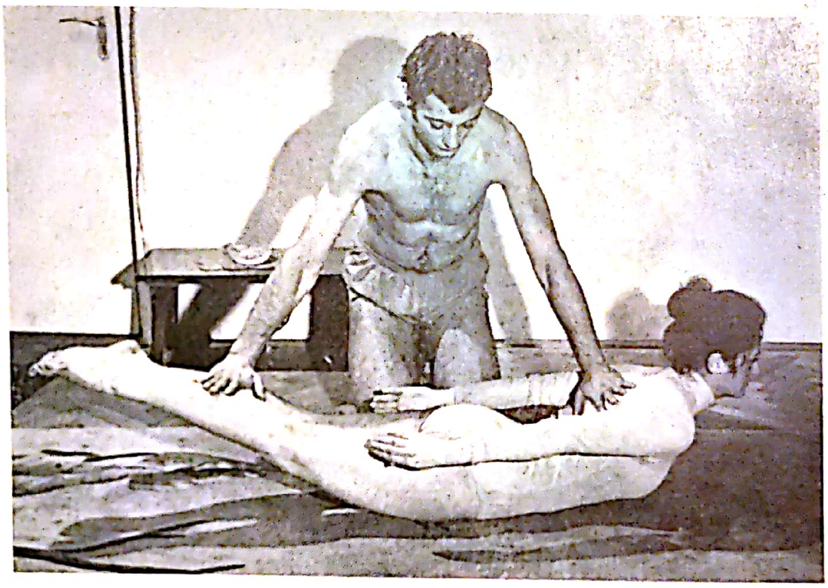
Planşa 11.28. a, b, c. *Poziţia:* şezind, trunchiul aplecat spre spate la 45 de grade, picioarele fixate sub un fotoliu sau pat, braţele întinse înainte. Se menţine această poziţie 10—12 secunde. Pentru mărirea dificultăţii exerciţiului se vor aşeza mîinile la ceafă, sau un partener trage de umeri înapoi.

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 11.29. a şi b. *Poziţia:* culcat pe burtă. Hiperextensia trunchiului şi a membrelor, iar partenerul presează pe spate şi pe gambe. Se menţine poziţia 10—12 secunde.

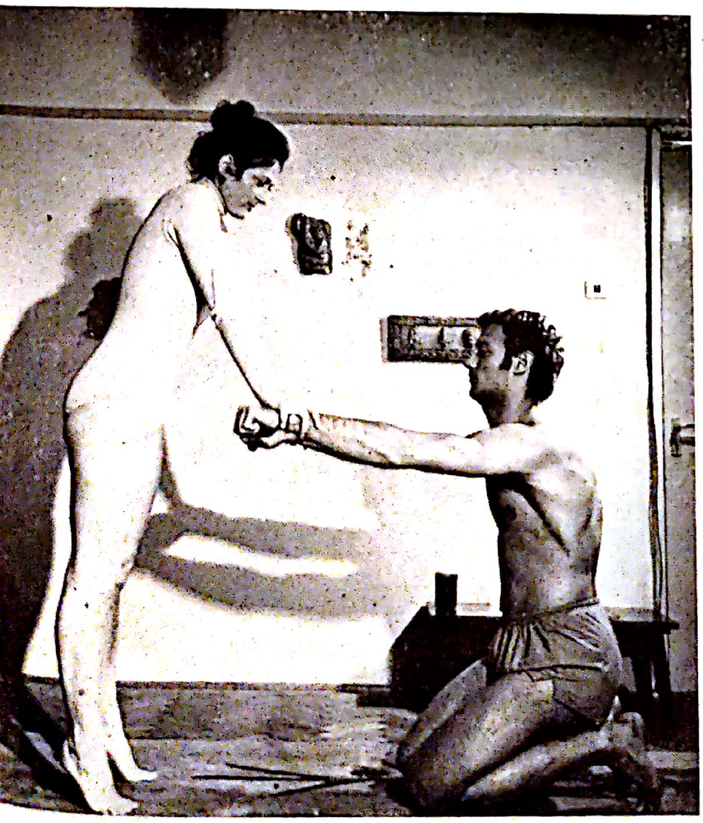


a

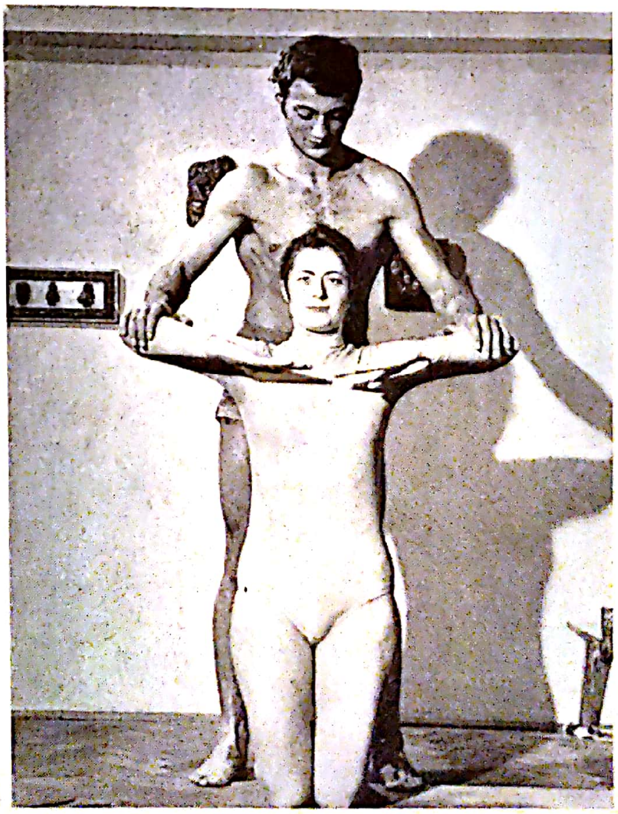


Planşa 11.30. *Poziţia:* şezînd pe genunchi, braţele întinse în faţă. Partenerul apasă pe încheieturile mîinilor, în timp ce executantul încearcă să ducă braţele întinse în sus.

Planşa 11.31. *Poziţia:* stînd pe genunchi, braţele orizontale, îndoite din coate. Partenerul apasă pe coatele executantului iar acesta opune rezistenţă încercînd să le ridice. Din aceeaşi poziţie se poate executa exerciţiul şi cu presiune inversă. Se menţine 10—12 secunde.

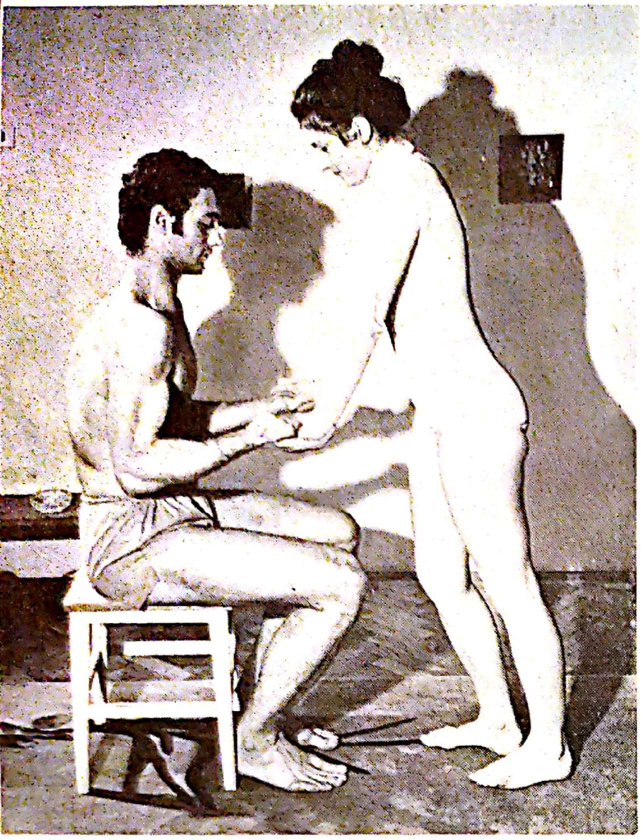


11.30

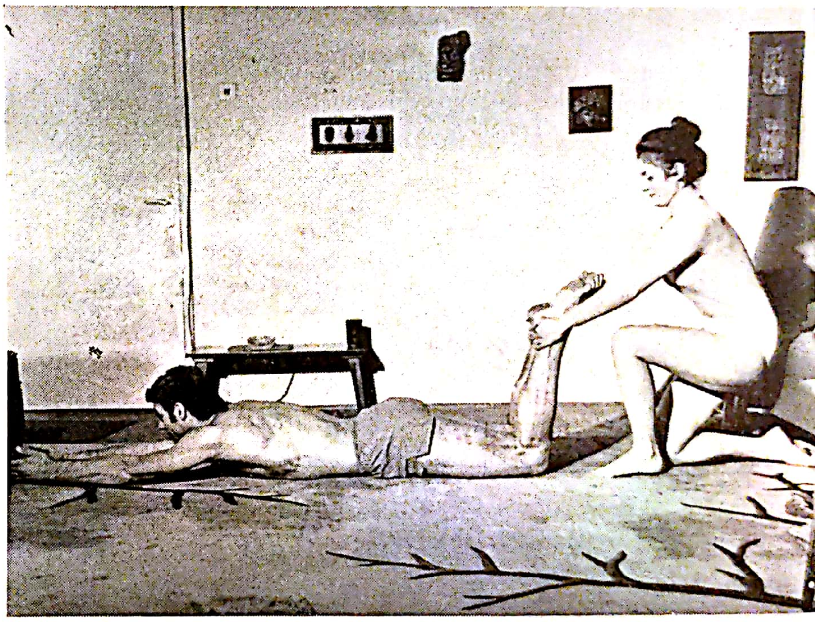


11.31

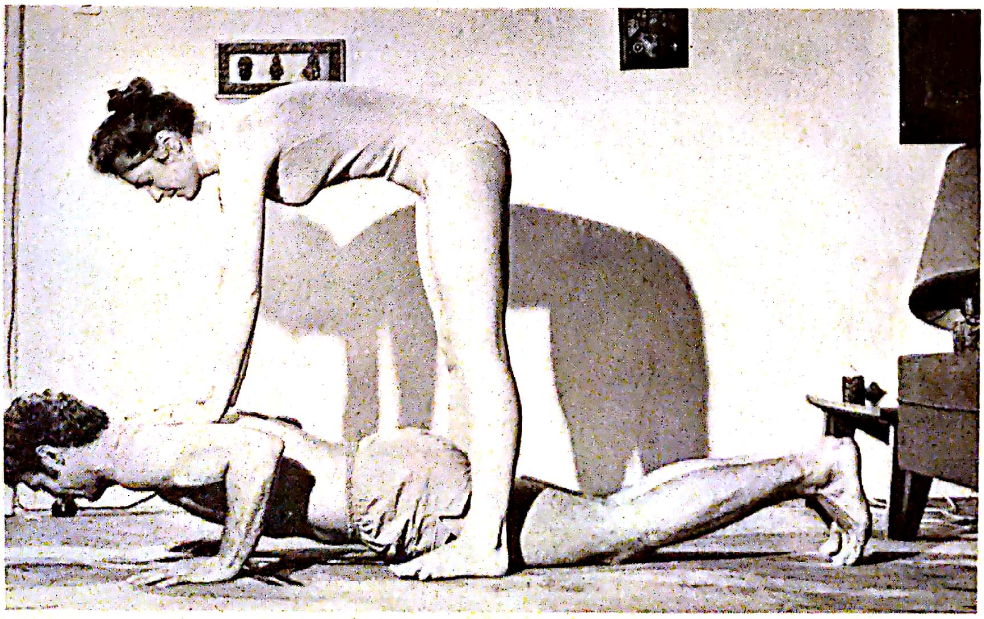
Scanned with OKEN Scanner



Planşa 11.32. Poziţia: şezind pe scaun, braţele indoite din cot în unghi drept, palmele privind in sus. Partenerul exercită cu palmele lui aplicate peste ale executantului, presiune in timp ce acesta opune rezistenţă. Se menţine 10 secunde, apoi se schimbă rolurile.



Planşa 11.33. Poziţia: culcat pe burtă, genunchii indoiţi. Partenerul trage de glezne încercînd să extindă gambele, în timp ce executantul opune rezistenţă.
Contracţiile musculare statice (izometrice) nu trebuie să depăşească durata de 10 maximum 12 secunde.



Planşa 11.34. Poziţia: culcat pe burtă, braţele indoite, palmele sprijinite pe sol la înălţimea umerilor. Din această poziţie se incearcă intinderea braţelor în timp ce partenerul apasă pe torace. Se menţine 10 secunde.

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 11.35. Poarta vieţii

Planşa 11.35. Prin parcul înflorit

Planşa 11 … bărilor

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 11.35. Poarta vieţii

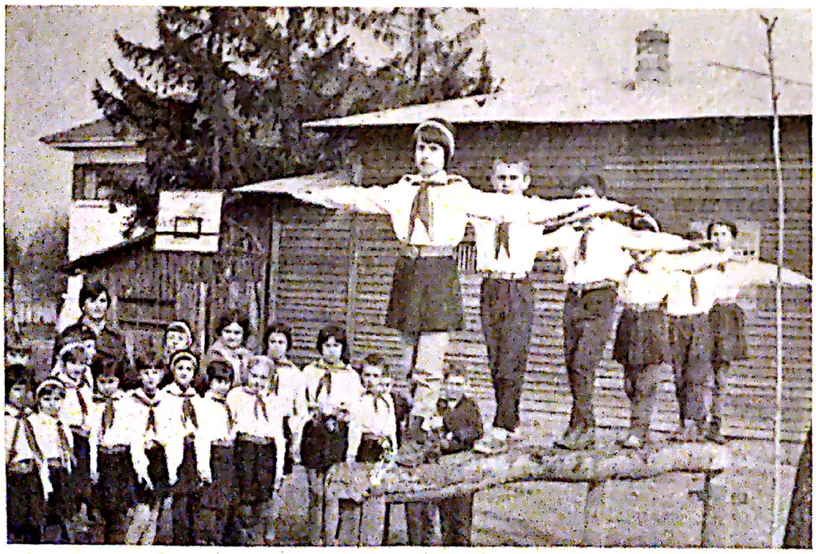
Planşa 11.35. Prin parcul inflorit

Planşa 11.37. La vîrsta întrebărilor

Scanned with OKEN Scanner

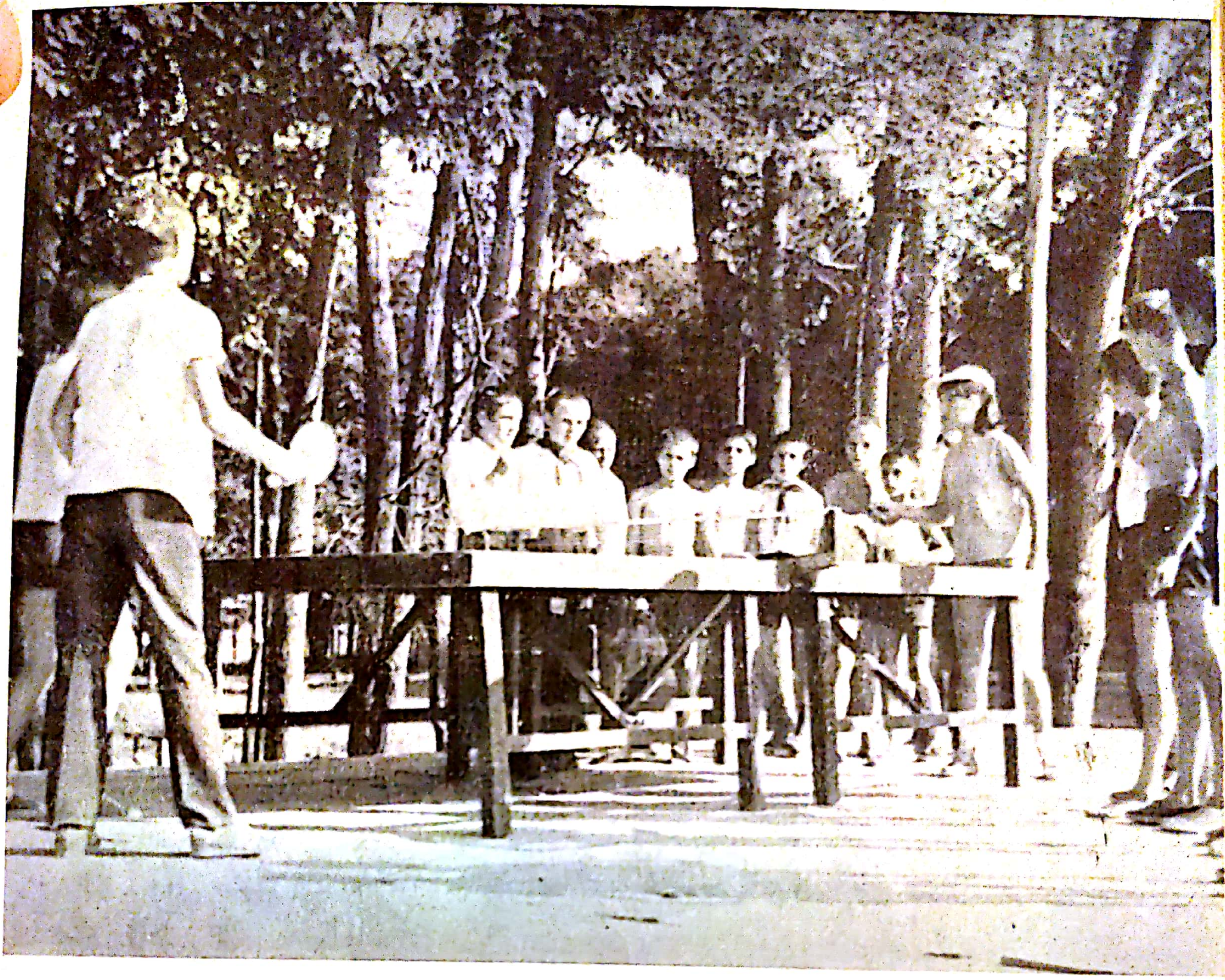
Planşa 11.38. Pasiunea mea

Planşa 11.39. Micile lebede



Planşa 11.40. Pentru patrie

Scanned with OKEN Scanner

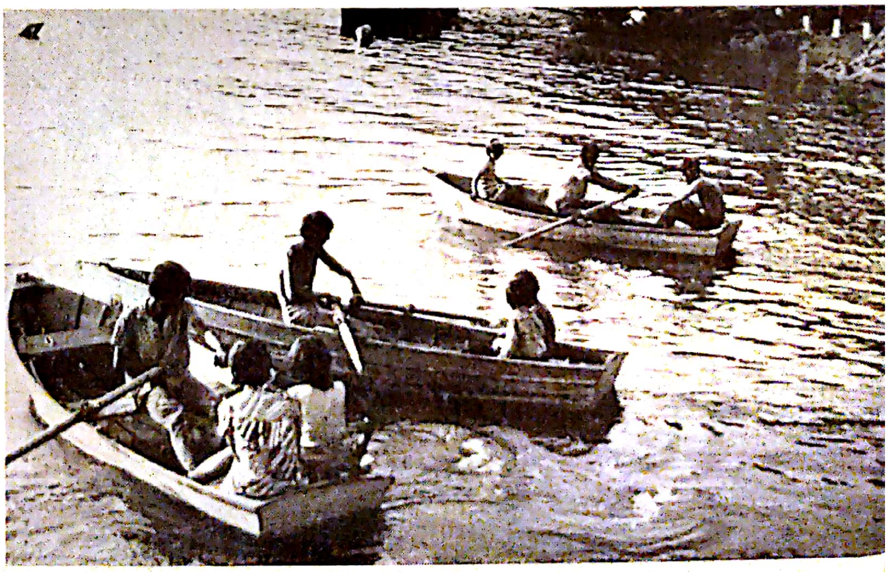


Planşa 11.41. Antrenament

Planşa 11.42. Foc de tabără

Scanned with OKEN Scanner

Planşa 11.43. Ziua pionierilor



Planşa 11.44. Gata de start

Scanned with OKEN Scanner

de o pregătire corespunzătoare, de o documentare temeinică şi chiar de un antrenament fizic, cu scopul de a trece de la sedentarismul zilnic la o activitate sportivă mai susţinută.

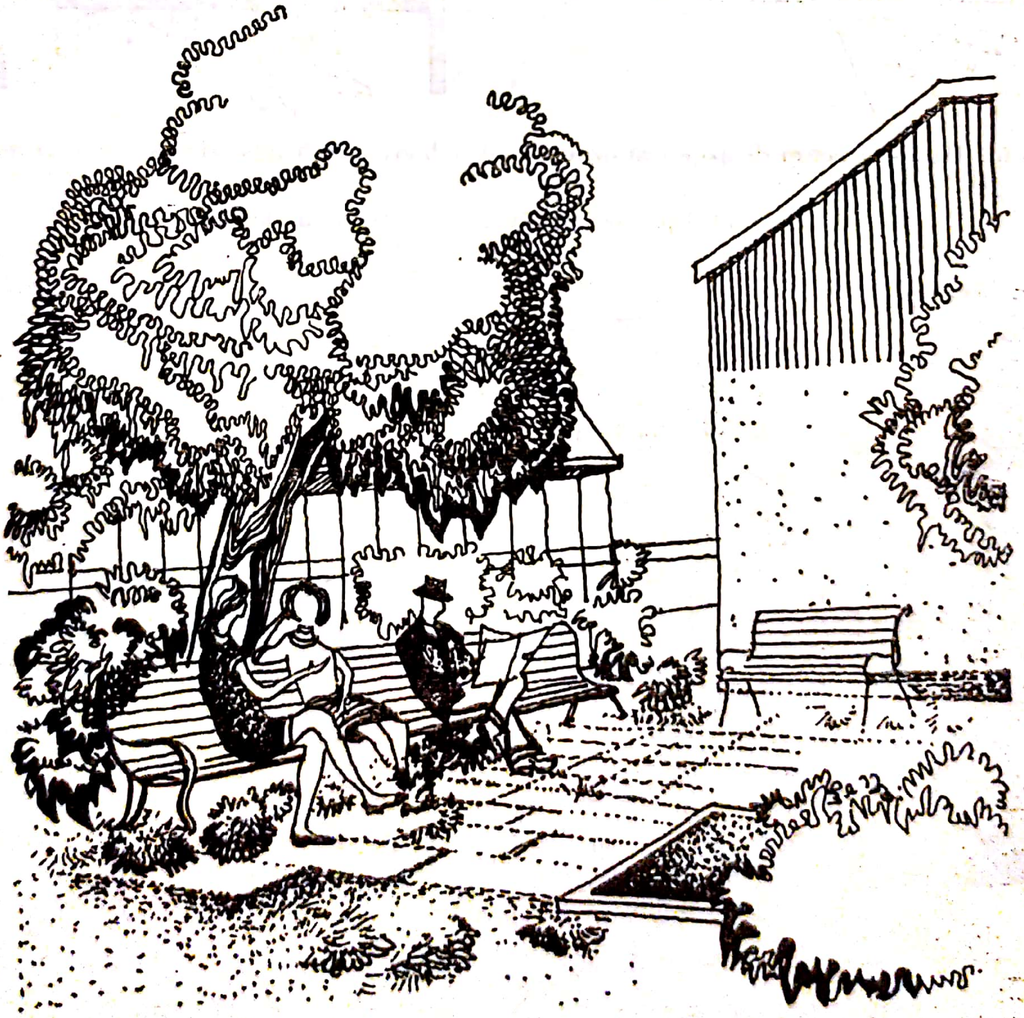
Evident, multora poate să le pară mai ispititoare o călătorie plină de neprevăzut şi surprize, fără nici un fel de planificare sau organizare prealabilă. Fără a nega farmecul unor astfel de vacanţe, trebuie să atragem însă atenţia asupra faptului că într-un astfel de voiaj putem întîmpina tot felul de surprize neplăcute legate de transport, de cazare, de climă ş.a. cum şi de un « preţ de cost » sensibil mai ridicat.

Oricare ar fi însă genul de vacanţă pe care l-am adopta sînt necesare unele pregătiri minime fără de care vacanţa noastră poate fi compromisă chiar de la început.

a. RECOMANDĂRI GENERALE PRIVIND ÎMBRĂCĂMINTEA

În vacanţă ne putem permite să fim mai îndrăzneţi în ce priveşte îmbrăcămintea, fără însă a cădea în extrema culorilor ţipătoare, prost asortate, a excentricităţilor de prost gust (şort şi pantofi cu toc, pantaloni prea strîmţi). Se pot purta acum rochii de pînză cu flori foarte mari, bluze de mătase cu pantaloni de pînză groasă. În vacanţă se poartă mai ales rochii de culori deschise, atît de potrivite pe o piele bronzată, taioare din pînză

Fig. 11.60. Un loc plăcut pentru odihnă poate fi amenajat cu mijloace simple pe terenurile virane dintre clădiri.



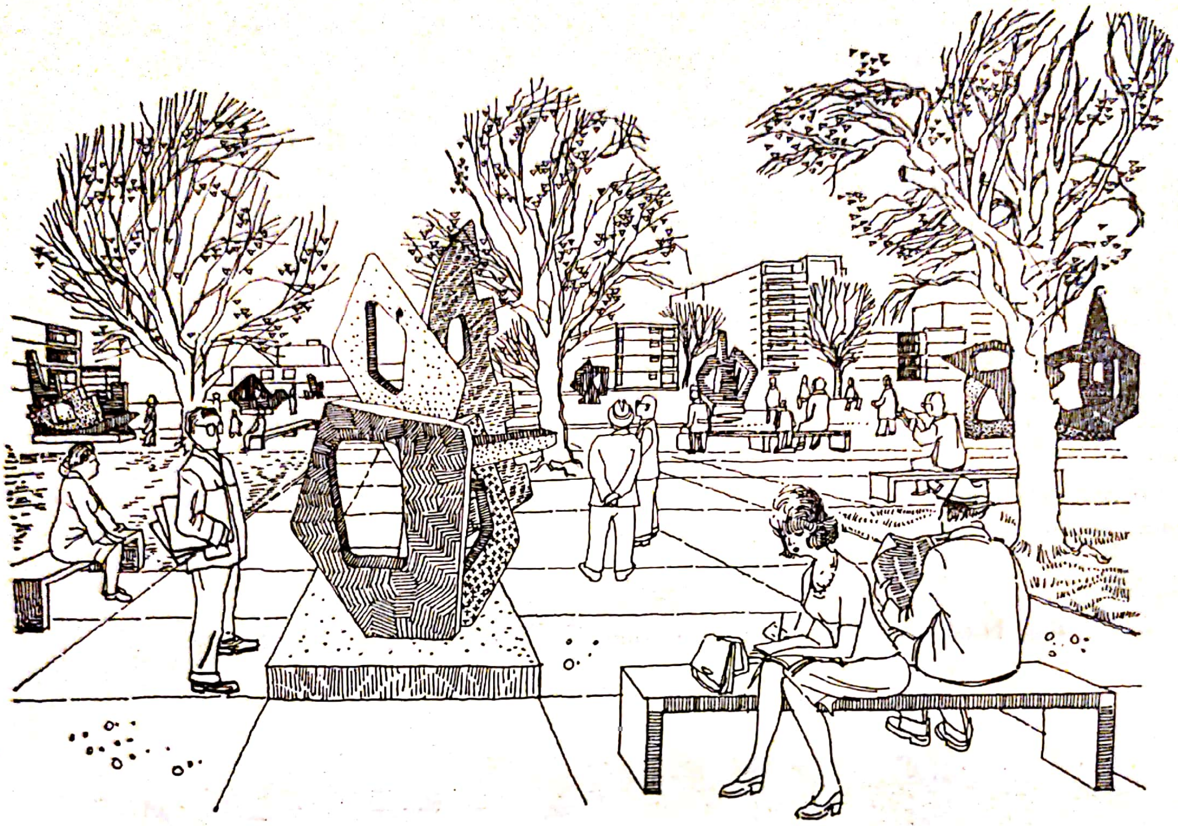
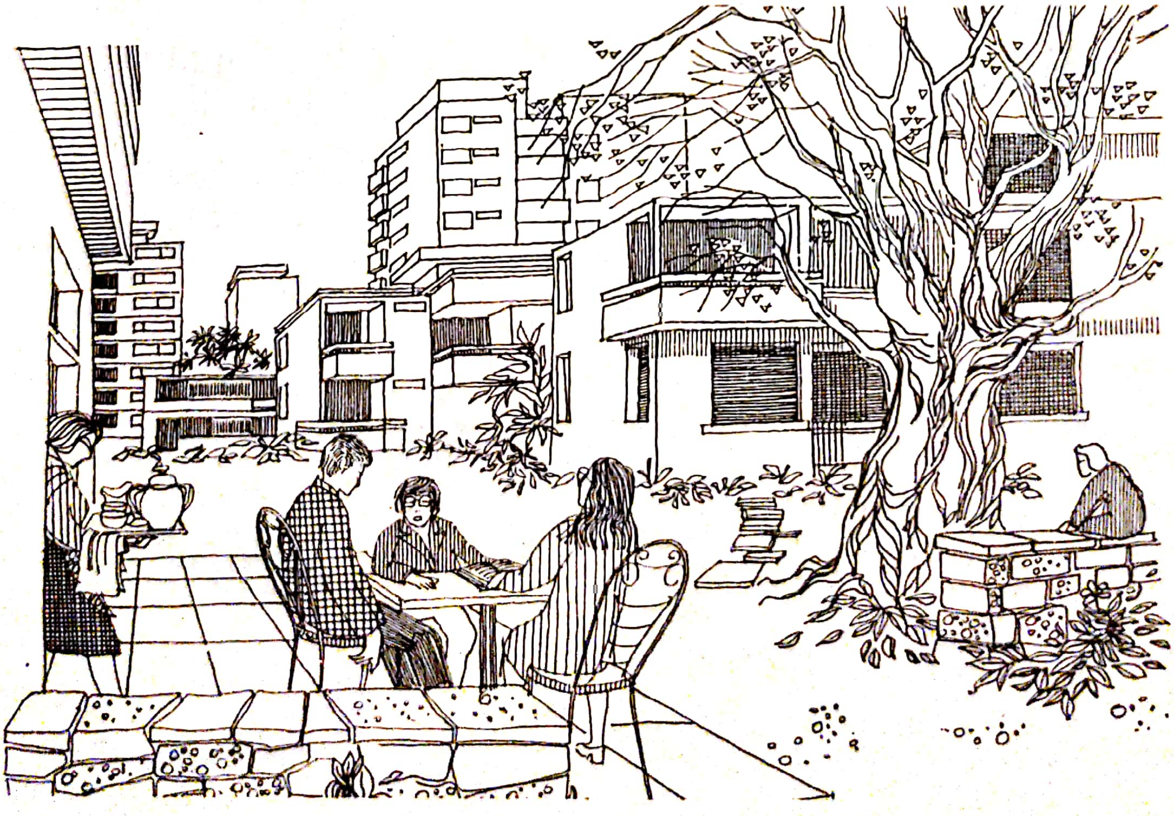


Fig. 11.61. Dacă beneficiem de spații mai mari locul de odihnă poate fi dotat și cu sculpturi monumentale

Fig. 11.62. Micul dejun se poate lua și în grădina de lîngă locuință.



în culoarea caisei, a fisticului sau grej. În ţinuta de vacanţă putem adopta o revărsare de alb în toate lucrurile pe care le îmbrăcăm.

Pentru bărbaţi, în vacanţă, principala caracteristică a hainelor nu este atît calitatea, cît fantezia şi caracterul lor practic. Tricourile, atît de lansate în ultimii ani, velur-urile, tweed-urile sînt ideale pentru asemenea îmbrăcăminte.

Se pot alege culori vii, desene îndrăzneţe şi o linie de croială mai puţin « clasică ». Sigur, şi în ţinuta sport, trebuie să existe o măsură. Fantezia nu exclude, ci presupune un gust format.

În excursie se recomandă pentru femei folosirea pantalonilor din pînză groasă cu bluze din bumbac şi încălţăminte din pînză. Pe vreme rece: pantaloni din catifea reiată, helanca sau stofă şi pulovere din lînă. Dacă aveţi o conformaţie mai dificilă înlocuiţi pantalonul cu fustă-pantalon pe care o purtaţi cu ciorapi coloraţi şi cu pantofi cu tocul jos.

Pentru excursiile montane este necesar un echipament special (v.11.6.7), iar pentru o vacanţă la mare, de asemenea, se recomandă o pregătire corespunzătoare (v.11.6.8).

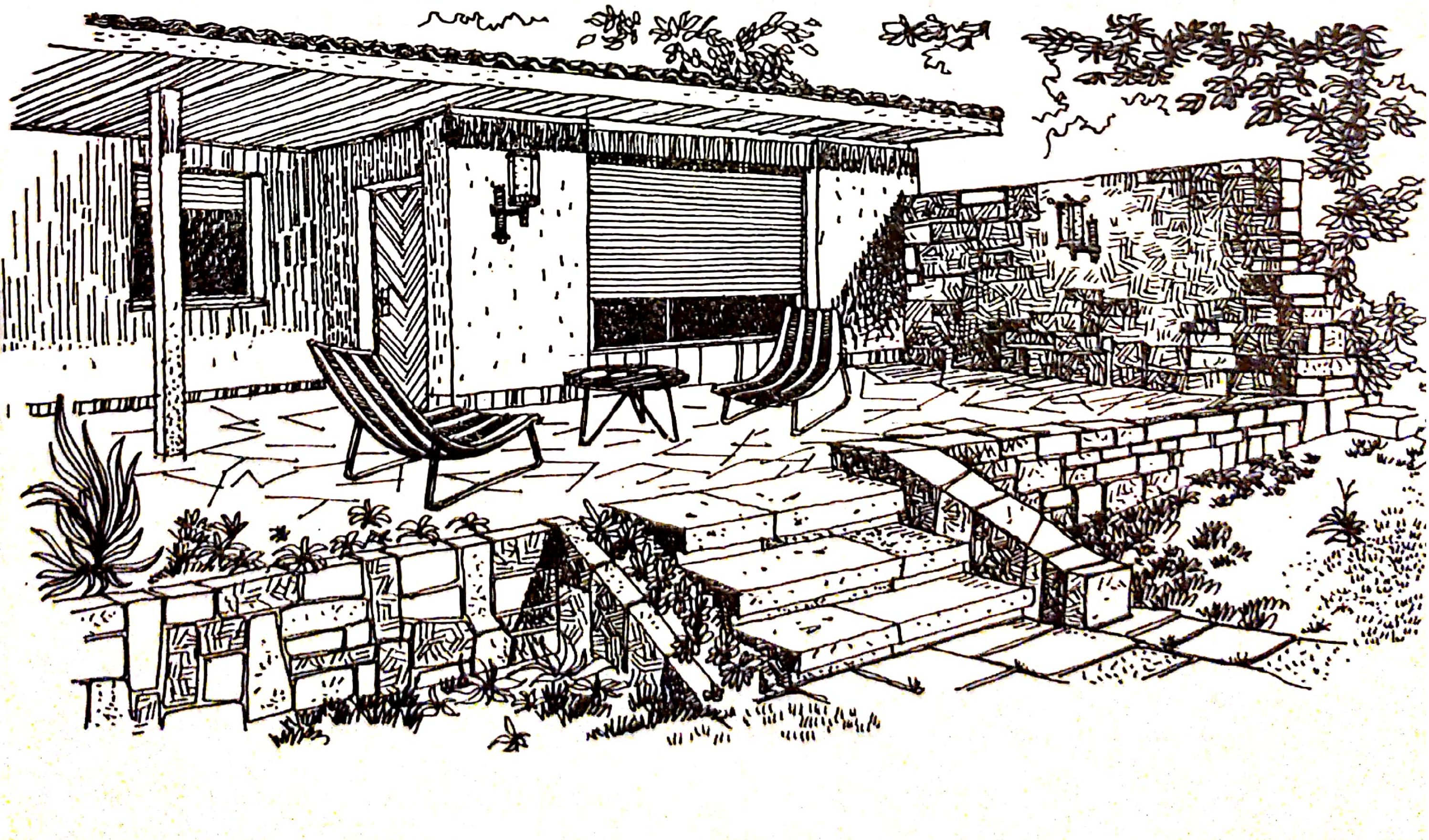
b. BAGAJELE

Geamantanele trebuie să fie suficient de încăpătoare, pentru a nu fi nevoiţi să facem cumpărături costisitoare în timpul vacanţei, şi nici prea greoaie pentru a nu ne stînjeni în timpul deplasărilor (mai ales într-o călătorie în circuit).

În orice caz echipamentul nostru pentru voiaj trebuie să cuprindă 2—3 geamantane sau valize uşoare de carton sau plastic cu o închizătoare bună, o trusă de toaletă, cu flacoane din material plastic şi o mică farmacie de voiaj.

Valizele din piele sînt mai elegante şi mai solide, însă au o greutate mai mare. Atenţie însă

Fig. 11.63. O terasă în prelungirea locuinţei oferă un spaţiu de odihnă cu un grad de confort (şi intimitate) sporit.



în culoarea caisei, a fisticului sau grej. În ţinuta de vacanţă putem adopta o revărsare de alb în toate lucrurile pe care le îmbrăcăm.

Pentru bărbaţi, în vacanţă, principala caracteristică a hainelor nu este atît calitatea, cît fantezia şi caracterul lor practic. Tricourile, atît de lansate în ultimii ani, velur-urile, tweed-urile sînt ideale pentru asemenea îmbrăcăminte.

Se pot alege culori vii, desene îndrăzneţe şi o linie de croială mai puţin « clasică ». Sigur, şi în ţinuta sport, trebuie să existe o măsură. Fantezia nu exclude, ci presupune un gust format.

În excursie se recomandă pentru femei folosirea pantalonilor din pînză groasă cu bluze din bumbac şi încălţăminte din pînză. Pe vreme rece: pantaloni din catifea reiată, helanca sau stofă şi pulovere din lînă. Dacă aveţi o conformaţie mai dificilă înlocuiţi pantalonul cu fustă-pantalon pe care o purtaţi cu ciorapi coloraţi şi cu pantofi cu tocul jos.

Pentru excursiile montane este necesar un echipament special (v.11.6.7), iar pentru o vacanţă la mare, de asemenea, se recomandă o pregătire corespunzătoare (v.11.6.8).

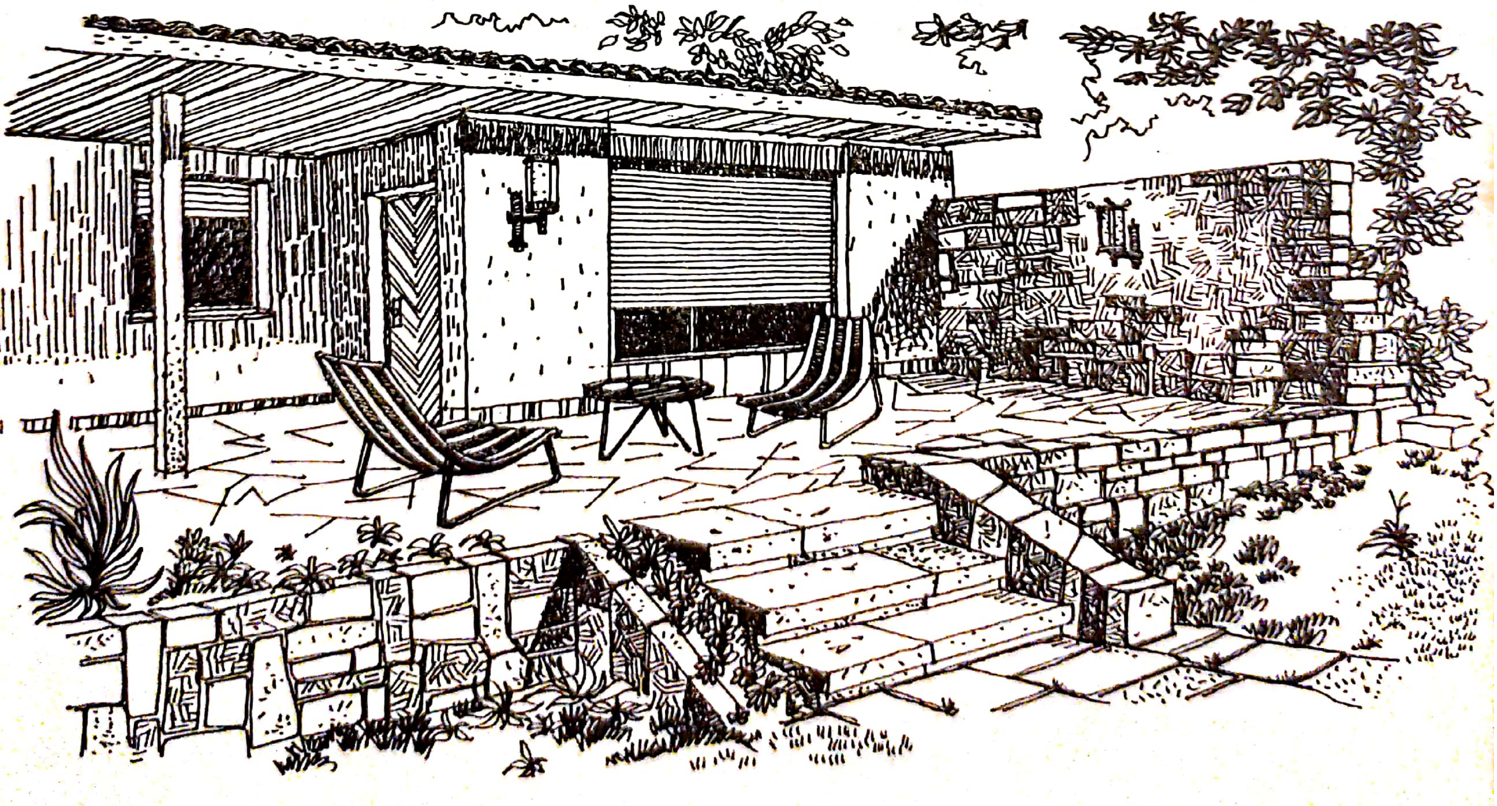
b. BAGAJELE

Geamantanele trebuie să fie suficient de încăpătoare, pentru a nu fi nevoiţi să facem cumpărături costisitoare în timpul vacanţei, şi nici prea greoaie pentru a nu ne stînjeni în timpul deplasărilor (mai ales într-o călătorie în circuit).

În orice caz echipamentul nostru pentru voiaj trebuie să cuprindă 2—3 geamantane sau valize uşoare de carton sau plastic cu o închizătoare bună, o trusă de toaletă, cu flacoane din material plastic şi o mică farmacie de voiaj.

Valizele din piele sînt mai elegante şi mai solide, însă au o greutate mai mare. Atenţie însă

Fig. 11.63. O terasă în prelungirea locuinţei oferă un spaţiu de odihnă cu un grad de confort (şi intimitate) sporit.



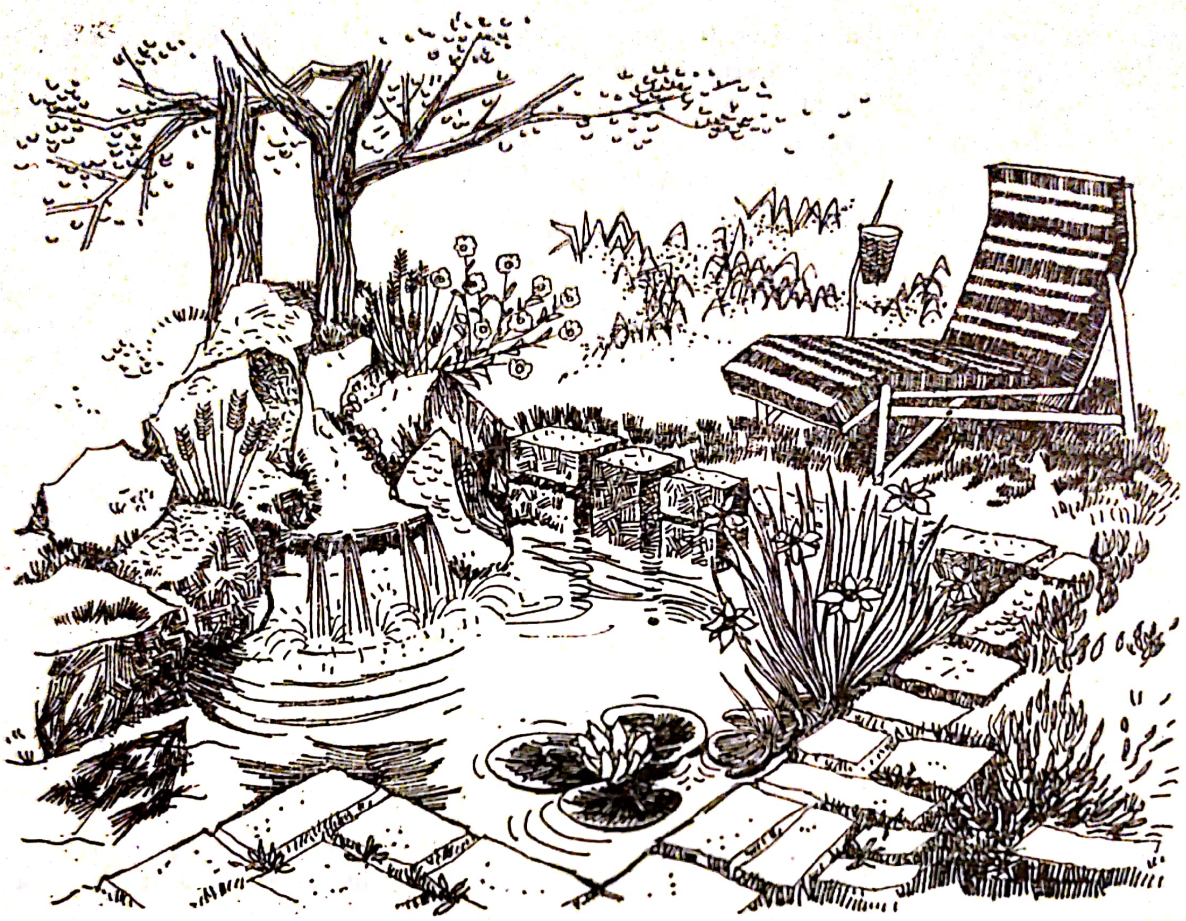


Fig. 11.64. Amenajarea unui mic bazin cu apă în parcuri, staţiuni balneare sau în zonele verzi dintre blocurile de locuinţe creează un microclimat favorabil odihnei şi relaxării.

la închizătorile cu fermoar deoarece acesta se defectează uşor.

Numărul de bagaje pe care-l vom lua depinde de numărul de persoane care se deplasează, de durata deplasării şi mai ales de volumul îmbrăcămintei şi lenjeriei de care avem nevoie în timpul voiajului.

Aranjarea îmbrăcămintei în valiză trebuie făcută cu grijă pentru ca odată ajunşi la destinaţie să nu scoatem din valize nişte haine mototolite.

Dacă avem la dispoziţie o valiză port-haine, costumele de haine, taioarele şi rochiile se aşază pe portmantouri.

Într-o valiză obişnuită, un costum de haine (sau un taior) se pliază întîi pe o masă şi după aceea se introduce în valiză. Dacă valiza este îngustă, haina se pliază întîi pe înălţime (după cusături), astfel încît să nu depăşească lărgimea

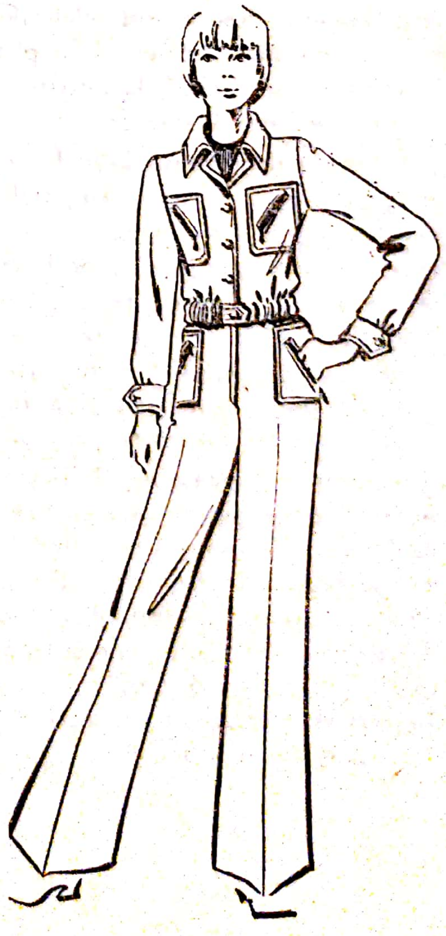
Fig. 11.65. a,b. Sacoul.
O altă variantă este sacoul, inspirat din moda « safari », practic prin linia degajată şi prin numeroasele buzunare. — Este de asemenea un gen fără restricţii de materiale
Fig. 11.66. Pantaiorul.
Pantaiorul are multe calităţi practice: portabil, uşor de combinat şi, mai ales, adecvat tuturor sezoanelor.
Fig. 11.67. Ansamblu pentru iarnă.
Ansamblu pentru iarnă şi turism, intrînd în categoria pieselor separate care se pot purta diferit; se combină vesta cu bluză sau pulovăr cu fustă sau pantalon, împreună cu o jachetă mai lungă, din stofă groasă.
Fig. 11.68. Bluzonul (pentru fete).
Bluzonul este ţinuta cea mai practică pentru vacanţă sau concediu. Se poate executa din cele mai diferite materiale, de la bumbac pînă la stofă sau tricot.
Fig. 11.69. Costum « marinar ».
Pentru litoral, clasicul gen « marinar », o variantă practică în gen complet, care se poate purta cu pantalon sau fustă, ori direct peste costumul de baie.

11.65 a, b

11.66

11.67

11.69



11.68

Scanned with OKEN Scanner

valizei şi apoi se pliază în două pe orizontală, astfel încît să i se reducă înălţimea.

Ciorapii şi batistele îşi găsesc un loc nimerit în golurile formate de îndoiturile hainei deoarece în modul acesta prin presarea capacului valizei haina nu se deformează. Jacheta de la taior se pliază în două la înălţimea taliei şi se plasează în valiză pe fusta aşezată pe toată suprafaţa, fără a fi îndoită dacă este posibil.

Pijamalele şi cămăşile se aşază pe fundul geamantanului, iar multiplele piese de lenjerie, rulate sau pliate se plasează în locurile goale, formate după aşezarea hainelor.

c. CU O ZI ÎNAINTEA PLECĂRII ÎN VACANŢĂ

Febra pregătirilor vacanţei începe desigur cu o săptămînă, două înainte de plecare. Sînt însă unele mici măsuri pe care trebuie să le luăm în preziua plecării (uneori cu o oră înainte), şi care ne pot scuti de multe necazuri ulterioare.

O primă măsură o constituie deconectarea tuturor aparatelor electrice (antenele aparatelor de radio şi televiziune, frigiderul, maşina de călcat, maşina de spălat, reşoul etc.). Frigiderul trebuie golit complet, spălat şi lăsat cu uşa larg deschisă. Receptorul telefonic se verifică pentru a constata dacă este bine plasat în furcă, în caz contrar riscînd, la întoarcere, să găsim postul telefonic suspendat.

În ceea ce priveşte maşinile de gătit cu gaze şi arzătoarele pentru gaz metan, trebuie să verificăm dacă sînt bine închise butoanele şi robinetele de acces ale gazelor de la conductă sau de la butelie. O dată pe an, recomandabil, înaintea plecării în vacanţă, este indicat să apelăm la un instalator autorizat pentru a controla starea instalaţiei şi a modului cum funcţionează arzătoarele şi aparatele.

Instalaţiile sanitare (de la baie şi bucătărie) se vor verifica pentru a fi siguri că nu am lăsat robinetele deschise şi a ne pomeni la înapoiere cu apartamentul (şi mobilierul) scăldat în apă. De asemenea, se vor desfunda gurile de scurgere de la terase, balcoane pentru evitarea inundaţiilor, în cazul producerii unei ploi puternice. În acelaşi scop se va controla dacă lucarnele de la pod sînt bine închise.

Îmbrăcămintea trebuie protejată, după ce a fost curăţată, în huse din pînză sau saci speciali de polietilenă în care am presărat naftalină sau produse antimolii.

Ultimele recomandări privesc evident grija pentru închiderea uşilor şi a ferestrelor locuinţei luînd la noi, spre siguranţă, o dublură a cheilor pe care o ţinem într-un loc separat ca şi . . . tichetul cu nr. libretului de economii. Sîntem feriţi astfel de multe neplăceri, în eventualitatea sustragerii sau pierderii cheilor de la locuinţă sau a carnetului CEC.

d. UNDE NE PETRECEM VACANŢA ?

Ţara noastră prin bogăţia şi diversitatea formelor de relief pune la dispoziţia milioanelor de oameni ai muncii nenumărate posibilităţi de odihnă, excursii încîntătoare sau locuri de tratament şi refacere a sănătăţii la mare, la munte sau la şes.

Nenumăratele ghiduri turistice, hărţi, prospecte, pliante precum şi agenţiile de voiaj ne pot da preţioase indicaţii asupra condiţiilor în care putem petrece o vacanţă agreabilă şi reconfortantă în orice colţ al ţării şi în orice anotimp. Cu toate acestea este bine să cunoaştem unele caracteristici ale diverselor regiuni din ţară legate şi de clima din perioada respectivă.

Luna ianuarie. Reprezintă o cumpănă a vremii deoarece între 10 şi 30 ale lunii se atinge cea mai scăzută temperatură a anului. Cele mai reci regiuni din ţară (cu excepţia zonei muntoase) sînt: Ţara Bîrsei cu depresiunea Ciucului, Vatra Dornei, Gheorghieni, Roman. Regiunile cele mai călduroase: litoralul Mării Negre şi lunca Dunării între Baziaş şi Turnu Severin.

Se recomandă staţiunile climaterice şi cabanele de joasă altitudine: staţiunile de pe Valea Prahovei, complexul turistic Poiana Braşov, complexul turistic Borşa (din munţii Rodnei), cabanele Plaiul Foii (de la piciorul Pietrei Craiului, prin Zărneşti), Păltiniş (de lîngă Sibiu), Mogoşa (de lîngă Baia Mare), staţiunea Stîna de Vale (munţii Apuseni), Muntele Mic, din apropierea Caransebeşului.

În această lună putem lua parte la festivalul căluşerilor (« Căluşerul transilvănean ») care se

desfăşoară la Deva, sîmbăta şi duminica în a treia săptămînă a lunii.

În această lună se pot vîna iepuri, fazani, mistreţi, iar jderi şi lebede numai cu autorizaţie specială. Se poate pescui « la copcă » pe malurile îngheţate (biban, caras, ştiucă) [1].

Luna februarie. Este dintre lunile cele mai capricioase în ceea ce priveşte temperatura şi starea vremii.

Pe munţi vremea este mai urîtă decît în ianuarie şi se răceşte în continuare, înregistrîndu-se cele mai scăzute temperaturi. În restul ţării timpul se încălzeşte cel mai mult în Banat (5 °) şi cel mai puţin în Moldova. Aceleaşi recomandări privind staţiunile şi cabanele din munţi ca în luna ianuarie.

În prima duminică din lună, are loc în comuna Saschiz (jud. Mureş) sărbătoarea feciorilor denumită « Dansul căluţilor » (vechi obicei săsesc) care astăzi simbolizează triumful primăverii asupra iernii.

Pentru vînători în afară de mistreţi este permisă vînătoarea de gîşte, raţe mari, porumbei sălbatici, turturele, sturzi. Se pescuieşte la copcă (biban, ştiucă, cu excepţia perioadei de reproducere). Pescuitul sportiv staţionar dă rezultate mai ales în locurile cu expunere sudică, adăpostite de vînturi.

Luna martie. Vremea este foarte schimbătoare însă ziua se măreşte cu 1 oră şi 30 minute, iar după echinocţiu devine mai mare decît noaptea.

Pe munţi cad zăpezi abundente, temperatura oscilînd între —3 ° şi —12 °. În restul ţării, temperatura creşte de la 7—14 °, iar pe litoral nopţile sînt mai calde şi zilele mai reci. Se poate practica skiul aproape în toate zonele muntoase.

Vînatul la gîşte şi raţe mari e permis pînă la 20 martie, iar la celelalte specii de raţe pînă la 31 martie. Încep zilele frumoase pentru pescuit în bălţile eliberate în cea mai mare parte de povara gheţurilor. Se obţin rezultate bune la pescuitul lansat.

Luna aprilie. Zilele sînt în general vîntoase, mai mult uscate şi senine, cu temperatura în creştere. Încep să apară florile primăverii. Zăpada pentru ski se menţine la altitudini de peste 1 000 m.

Hotelurile turistice de la Cumpăna şi Valea cu Peşti (pe malul lacului Vidraru — Argeş) ne oferă o bază bună de drumeţie pe pantele sudice ale Făgăraşului (dar numai pentru turiştii foarte bine antrenaţi).

La sfîrşitul primei săptămîni din aprilie are loc la Reşiţa o mare manifestare folclorică (« Alaiul primăverii ») legată de unele vechi obiceiuri şi tradiţii din regiune.

În a doua duminică a lunii ansamblurile folclorice (« Florile Oltului ») din Avrig, Porumbacu, Arpaşul, Cîrţişoara (jud. Sibiu) se întîlnesc la Avrig pentru o serie de manifestări care ne arată valorile artei populare făgărăşene.

La 1 aprilie începe vînatul cocoşilor de munte, iar la 10 aprilie a dropiilor-cocoşi; la 30 aprilie se încheie vînătoarea de stîrci cenuşii şi de becaţe.

La 30 aprilie se încheie sezonul de pescuit păstrăvi-curcubeu, lotriţe şi lipani. În apele de şes ne aşteaptă crapul, linul, carasul, caracuda şi bibanul. Pescuitul dă rezultate bune datorită creşterii temperaturii apei şi apariţiei vegetaţiei acvatice.

Luna mai. Temperatura este în creştere, ploile sînt frecvente, dar de scurtă durată însoţite de descărcări electrice.

Este luna florilor, în a doua jumătate a lunii înflorind milioanele de narcise de la Poiana Vadului (Poiana Narciselor), la 60 km de Braşov (pe şoseaua Braşov — Făgăraş). Se organizează excursii pe Dunăre prin O.N.T. Minunatele costume naţionale ale locuitorilor din satele Gorjului şi din împrejurimi pot fi admirate în fiecare an în a doua duminică a lunii, cu ocazia serbărilor cîmpeneşti ce au loc în pădurea de liliac de la Ponoare (6 km de la Baia de Aramă), unde se află şi podul natural de la Zătonul. În Maramureş, şi mai ales în ţara Oaşului, la începutul lunii (prima duminică) are loc « Sîmbra oilor » cea mai mare serbare cîmpenească din acest ţinut.

O replică a sîmbrei maramureşene întîlnim la oierii din Dumbrava Hirişeşti, lîngă Novaci, jud. Gorj (la 21 mai), cu aceleaşi vechi ritualuri ciobăneşti.

---

[1] Datele referitoare la pescuit şi vînătoare sînt informative, aceste sporturi neputînd fi practicate decît în cadrul şi potrivit regulilor şi normelor stabilite de AGVPS (Asociaţia generală a vînătorilor şi pescarilor sportivi).

Scanned with OKEN Scanner

O variantă a vestitului tîrg de pe muntele Găina, « Tîrgul fetelor » are loc in a doua duminică, pe cîmpul cetăţii Gurghiului, cu participarea ţăranilor de pe văile Mureşului. Sărbătoarea se încheie cu alegerea « celei mai frumoase fete a tirgului ».

În a treia duminică din mai, în poiana Negrileasa, la poalele muntelui Negrileasa din munţii Apuseni, în poiana cu mii de narcise are loc festivalul « Chemarea narciselor ».

Tot în această duminică populaţia din regiunea munţilor Harghitei (la băile Jigodin din vecinătatea oraşului Miercurea Ciuc) întîmpină « Primăvara harghiteană » în cadrul unei sărbători care semnifică începutul lucrărilor agricole.

În ultima duminică a lunii mai în comuna Năruja, din jud. Vrancea, se face înţărcatul mieilor şi alcătuirea stînelor (Boteiul oilor).

La 15 mai se încheie vînătoarea de dropii-cocoşi şi cocoşi de munte.

Luna mai înseamnă începutul perioadei de prohibiţie a pescuitului (la 1 mai însă începe pescuitul păstrăvilor).

Luna iunie. Temperatura începe să crească simţitor şi în zona alpină. În general, este o lună ploioasă mai ales în regiunile muntoase. Vremea favorabilă şi durata mare a zilei (15 ore şi 37 minute la 21 iunie) determină începerea turismului montan şi pentru cei ce nu fac sport de performanţă.

Se pot face excursii la poienile cu narcise de la Negreşti (la 35 km de Piteşti pe şoseaua spre Videle), Ciocîrlău (lîngă Tg. Jiu), Intregalde (în munţii Apuseni la 38 km de staţia de cale ferată Teiuş).

La 24 iunie începe la Buzău « Tîrgul Drăgaica » cu manifestări folclorice.

Ansambluri folclorice din jud. Covasna, Vrancea, Braşov, Harghita ş.a. îşi dovedesc măiestria într-un frumos concurs care are loc la sfîrşitul primei săptămîni din luna iunie în apropierea localităţii balneo-climatice Balvanyos.

În Delta Dunării luna iunie înseamnă întoarcerea păsărilor, abundenţă de peşte, plaje şi . . . absenţa ţînţarilor (pînă la 25–30 iunie).

La 1 iunie începe vînătoarea de căpriori (numai cu autorizaţie specială) ca şi pescuitul de lostriţe (numai cu autorizaţie), păstrăvi-curcubeu şi lipani. La mare se prind: calcan, cambulă, guvizi, chefal, stavrizi.

Luna iulie. Temperatura este în creştere, dar ziua începe să scadă (la sfîrşitul lunii ajunge la 14 ore şi 46 minute). Ploile sînt repezi, durează puţin şi dau cantităţi mari de apă. Uneori se produc valuri de căldură « caniculare » (după numele constelaţiei « Cîinelui » care apare pe cer în această perioadă a anului).

Se organizează excursii prin O.N.T. în toată ţara. Se pot face excursii la mare altitudine (Făgăraş, Parîng, Retezat, Rodnei).

În penultima sau ultima duminică a lunii se ţine pe muntele Găina (drumul forestier de la Hălmagiu sau din comuna Avram Iancu) faimosul « Tîrg de fete », cea mai importantă nedeie din ţară, de mare însemnătate folclorică. Între 5–6 iulie se ţine nedeia în comuna Domaşnea (21 km de Mehadia) şi între 8–9 iulie în comuna Milişăuţi (Rădăuţi).

În ultima duminică a lunii se desfăşoară în comuna Fundata (pe şoseaua naţională Bran-Rucăr) cea mai frumoasă sărbătoare din partea locului — « Nedeia munţilor » — cu participarea miilor de artişti amatori şi a populaţiei din jud. Dîmboviţa, Braşov şi Argeş.

În această lună se vînează numai căpriori ajunşi la maturitate (cu autorizaţie specială) şi răpitoarele care nu sînt ocrotite de lege. Pescarii amatori pot obţine rezultate bune în primele şi ultimele două-trei ore ale zilei.

Luna august. În general temperatura se menţine foarte călduroasă pînă la 12 august cînd începe să scadă. Este o lună secetoasă, cu ploi rare şi de scurtă durată (regiuni ploioase: Sibiu, Braşov, Suceava, Rodna, Baia-Mare, Mureş). E luna cu cele mai calde nopţi pe munte şi ca atare se poate face şi turism montan nocturn.

În prima duminică a lunii, localitatea Călimăneşti găzduieşte pe cei mai buni artişti amatori din toate locurile străbătute de Olt de la izvor pînă la vărsare (« Cîntecele Oltului »).

În a doua duminică a lunii îşi dovedesc măiestria formaţiile artistice din diverse judeţe ale Transilvaniei, în oraşul Cluj unde are loc festivalul dansului feciorese. Tot acum, la Bobîlna (pe dealul unde se află monumentul), se comemorează răscoala ţărănească de la 1437.

În toată țara numeroase manifestări artistice sînt închinate zilei de 23 August 1944.

Pentru vînători, anul începe la întîi de august cu vînătoarea de becațe, turturele și porumbei sălbatici iar la 15 august de gîște și rațe mari, stirci cenușii, potîrnichi, prepelițe și în general vînat de baltă (fără lebede, pelicani, egrete, lopătari). În apele de munte pescuitul păstrăvului dă rezultate mai bune decît în luna iulie. Rezultate mai bune se obțin de asemenea și în primele și ultimele ore ale zilei. În apele stătătoare capturile sînt rare.

Luna septembrie. Temperatura scade treptat (ziua de la 25—20 ° în nordul țării și de la 27—22 ° în sudul țării). Pe munte temperatura rămîne constantă sau scade în medie numai cu 1°.

În regiunea de munte cu altitudini de peste 1 800 m ploile de la sfîrșitul lunii se transformă uneori în lapoviță și ninsoare, care însă nu se așterne pe sol. După 22 septembrie nopțile devin mai lungi decît zilele. Este o lună ideală pentru turismul montan iar spre sfîrșitul lunii pentru excursiile în regiunile viticole.

În comuna Negrești (jud. Satu Mare) are loc la 1 septembrie un mare tîrg al oșenilor din împrejurimi.

În primele zile ale lunii are loc în pădurea de la Ilișești (jud. Suceava) un festival artistic dat de formații din jud. Suceava, Maramureș, Bistrița-Năsăud, Botoșani, Neamț, Bacău iar în a patra duminică sărbătoarea cîntecului și jocului moldovenesc (« Trandafir de la Moldova ») în stațiunea Strunga (lîngă Iași).

La 1 septembrie începe vînătoarea de cerbi carpatini, lopătari și capre negre (numai cu autorizație specială) iar la 15 ale lunii vînătoarea de lebede și pelicani (numai cu autorizație specială), egrete, cocori și bîtlani.

Este una din lunile cele mai favorabile pescuitului sportiv. La 15 septembrie se termină sezonul de pescuit al păstrăvilor indigeni.

Luna octombrie. Vremea devine nestatornică, temperatura scade cu cca 8 ° pînă la sfîrșitul lunii iar ploile încep să cadă pe regiuni întinse.

Începînd din această lună și în general după 15 octombrie, turismul montan nu se mai recomandă decît turiștilor bine antrenați.

La 6 octombire se sărbătorește « Ziua recoltei ». Cu această ocazie se deschide tîrgul de la Halele Obor, iar în toată țara au loc manifestări cultural-folclorice și expoziții de produse agricole.

În această lună culesul viilor este sărbătorit în toate podgoriile din țară. La Odobești, în ultima duminică din septembrie, iar la Huși, în prima duminică din octombrie, are loc dionisiada, podgorenii moldoveni sărbătorind după datină, belșugul toamnei.

La 31 octombrie se încheie vînatul de căpriori. Pescuitul staționar scade în intensitate. Pescuitul cu lanseta e fructuos (mai ales la știucă și biban).

Luna noiembrie. Mijlocul lunii marchează începutul iernii, temperaturile scăzînd sub 0 ° și începînd să apară precipitațiile sub formă de zăpadă.

La 1 noiembrie se ține un mare tîrg în orașul Vașcău (Bihor) cu produse ale olarilor din împrejurimi.

Formații artistice din Țara Vrancei își dovedesc măiestria într-un festival care are loc la Odobești în a treia duminică a lunii.

Tot la 1 noiembrie începe vînătoarea de iepuri și fazani, iar la 30 noiembrie se termină sezonul vînătorii de cerbi carpatini, lopătari, prepelițe și capre negre. La pescuit se obțin cele mai slabe rezultate din întregul an.

Luna decembrie. Temperatura scade continuu (maximele de la 6 ° la 1 ° iar minimele de la —2 ° la —6 °) pe crestele munților variind între —4 ° și — 14°. Crește cantitatea de zăpadă depusă pe munți (cca 29 cm).

Ziua scade continuu pînă la 20 decembrie cînd noaptea atinge cea mai mare lungime a ei din tot cursul anului (15 ore și 10 minute).

Începe sezonul sporturilor de iarnă în stațiunile montane.

Cu prilejul sărbătorilor de iarnă se desfășoară în toată țara manifestări folclorice tradiționale (colinde, plugușorul, steaua etc.), din care remarcabile sînt cele din jud. Hunedoara (dubasii), Mărginimea Sibiului, Sighetul Marmației (Marmația) și Botoșani.

La 15 decembrie se încheie sezonul vînătorii de potîrnichi. Începe pescuitul la copcă.

În orice anotimp al anului se pot organiza excursii prin O.N.T. cum și excursii tematice care deși au în general un caracter profesional, de studiu pentru colectivele școlare, pot însă

datorită subiectelor originale și interesante să captiveze și alte cercuri de turiști.

Menționăm cîteva dintre nenumăratele teme posibile (organizate și prin Biroul de turism pentru tineret):

« Pe urmele luptelor armate române în războiul pentru eliberarea patriei de sub jugul fascist » (București — Băneasa — Otopeni — Ploiești — Păulești — Brașov — Teliu — Prejmer — Sf. Gheorghe — Brașov — Bod — Sighișoara — Tg. Mureș — Oarba de Mureș — Luduș — Cîmpia Turzii — Someșeni — Baia Mare — Satu Mare — Moftinul Mare — Carei — Oradea — Salonta — Pîncota — Șiria — Arad, Ghioroc — Miniș — Radna — Păuliș — Arad — Timișoara — Orșova — Tg. Severin — București).

« Pe urmele luceafărului poeziei românești Mihai Eminescu » (Botoșani — Ipotești — Suceava — Putna — Broșteni — Borsec — Tg. Mureș — Blaj — Alba Iulia — Sibiu — Brașov — București — Brăila — Galați — Vaslui — Iași — Botoșani).

« Momente din istoria înfăptuirii naționale a poporului român sub Mihai Vodă Viteazul » (București — Călugăreni — Giurgiu — Ploiești — Tîrgoviște — Stoenești — Brașov — Făgăraș — Tălmaciu — Șelimbăr — Sibiu — Alba Iulia — Aiud — Mirăslău — Turda — Cîmpia Turzii — Gorăslău — Dej — Bistrița — Vatra Dornei — Suceava — Iași — Bacău — Oituz — Brașov — București).

11.6.3. CICLOTURISM

Cicloturismul, practicat pe scară largă în străinătate, constituie și la noi în țară o formă de turism cu vechi tradiții. Este interesant de menționat faptul că, în anul 1894, cînd vehiculul cu două roate reprezenta încă o noutate, poetul Alexandru Macedonski împreună cu Constantin Cantili, au întreprins o excursie de trei zile pe ruta București — Valea Prahovei — București.

Astăzi, oamenii de știință recomandă din ce în ce mai mult practicarea cicloturismului, ca și mersul pe jos, ca fiind unul din mijloacele cele mai eficace de combatere a efectelor dăunătoare ale sedentarismului, surmenajului și supraalimentației. Sportul cu bicicleta ne ajută să sporim starea de sănătate prin acțiunea lui binefăcătoare asupra sistemului respirator și celui circulator, prin fortificarea sistemului muscular.

« Lăsați televizorul și plimbați-vă cu bicicleta », propunea marele nostru cardiolog, acad. C.C. Iliescu, adresîndu-se copiilor și părinților de toate vîrstele.

Într-adevăr, bicicleta este un mijloc ideal de deplasare zilnică la serviciu, la școală, la prietenii care locuiesc în cartiere mai depărtate ale orașului. Bicicleta îți permite să străbați și distanțe mai mari, să ajungi mai repede lîngă o pădure, pe malurile unui lac, în afara orașului pentru a respira aerul curat și înmiresmat de parfumul florilor de vară.

La organizarea unei excursii cu bicicleta, care se poate face numai cu membrii familiei sau într-un colectiv mai larg, este bine să avem în vedere următoarele:

— stabilirea traseului, care trebuie să aibă un punct final bine determinat (vizitarea unui obiectiv de interes istoric, artistic, economic) pentru a trezi interesul participanților;

— lungimea traseului (maximum 70—80 km/zi pe șoselele asfaltate și 40—50 km/zi pe drumurile nemodernizate sau comunale).

Plecarea se face dimineața, pe răcoare (preferabil între orele 5,00—6,00), după ce cu o zi sau două înainte s-a făcut o revizie a bicicletei și echipamentului transportat (fig. 11.70 și 11.71).

Se verifică dacă roțile sînt bine centrate, se controlează buna funcționare a frînelor și a angrenajelor, a dispozitivului de iluminare și presiunea în cauciucuri.

Este recomandabil să luăm cu noi becuri și baterii de rezervă, două camere de schimb, petice calde și reci, pastă de lipit, un flacon plat cu ulei pentru ungerea angrenajelor.

În ceea ce privește alimentația, aceasta va conta din dulciuri, sandvișuri, fructe, infuzie de cafea sau ceai de mentă, care se pot consuma și pe drum, din mers, sau mai bine în pauzele obligatorii după fiecare oră de drum.

Unul din membrii excursiei trebuie să aibă o trusă medicală cu pansamente sterile, alcool, antinevralgice, picături Davilla, un flacon cu acid boric și un păhărel special pentru spălarea ochilor.

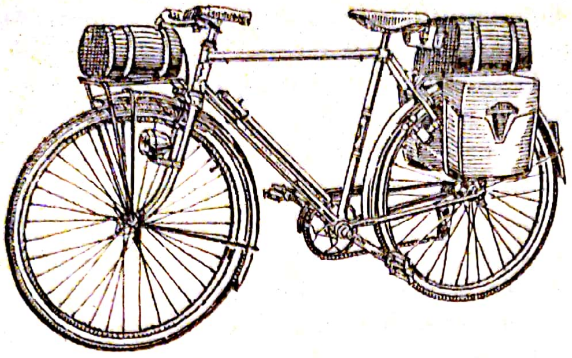


Fig. 11.70. Aşezarea echipamentului turistic pe bicicletă.

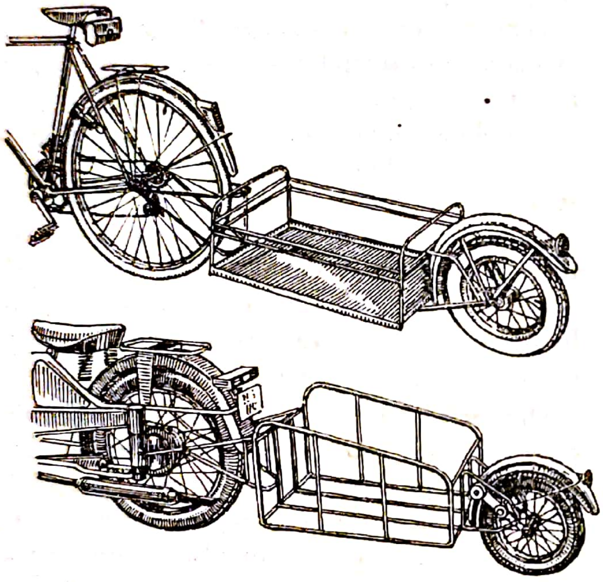


Fig. 11.71. Biciclete cu remorci.

Pe timp de vară echipamentul de drum va consta din pantaloni scurţi din pînză, o bluză (un maieu din bumbac dedesubt şi unul de rezervă), o caschetă din pînză uşoară, ochelari de soare din celuloid, pantofi uşori de ciclist şi o pelerină de ploaie.

Primăvara şi toamna cicloturistul va purta trening (bluză şi pantaloni) sau pantaloni de golf şi ciorapi lungi, un pulover şi o haină (sau pelerină) de vînt şi ploaie.

În vederea asigurării unei bune desfăşurări a excursiei este obligatorie respectarea regulilor de circulaţie privitoare la ciclişti pe care le reamintim pe scurt:

— deplasarea se face pe partea dreaptă a drumului (atenţie la străzile cu interdicţie de circulaţie) sau pe pistele obligatorii de pe trotuare, în coloană cîte unul, cu respectarea unei distanţe de 5 m între componenţii grupului. Nu este admis să se circule cîte doi sau mai mulţi în acelaşi rînd (în afara competiţiilor sportive organizate);

— cicliştii nu au voie să se ţină cu mîna de autovehicule în mers şi nici să circule în spatele acestora la o distanţă mai mică de 25 m;

— cicliştii nu au voie să circule cu o bicicletă care nu are frîne corespunzătoare, sonerie, o lumină albă îndreptată înainte, precum şi o lumină roşie sau un dispozitiv reflectant (ochi de pisică) îndreptat înapoi;

— cicliştii nu au voie să transporte alte persoane pe bicicletele prevăzute cu un singur loc, cu excepţia copiilor pînă la 7 ani şi numai dacă bicicleta are un suport special aşezat în faţă;

— circulaţia cu bicicleta pe drumurile publice cu trafic intens este permisă numai persoanelor care au împlinit 14 ani;

— cicliştii nu au voie să circule în timp ce se găsesc sub influenţa băuturilor alcoolice.

Plecarea (start-ul) trebuie să se facă fără sprinturi spectaculoase, de aceea primii kilometri se parcurg lent, fără grabă pentru acomodare. După 15—30 minute de mers se poate accelera adoptîndu-se viteza obişnuită de marş (10—15 km/oră).

Părinţii trebuie să ducă o muncă insistentă şi continuă cu copiii pentru cunoaşterea şi respectarea cu stricteţe a regulilor de circulaţie. Ciclismul cere disciplină, ordine şi mai ales spirit colectiv. Numai astfel organizate, excursiile cu bicicleta constituie un excelent mijloc de recreere, de menţinere a sănătăţii şi de călire a organismului.

11.6.4. TURISM AUTOMOBILISTIC

Automobilul, acest mult adorat şi totodată hulit mijloc de transport trebuie să-şi recapete principalele sale meniri: posibilitatea de a ne deplasa în orice loc, dîndu-ne impresia că totuşi putem comprima timpul şi spaţiul, obsesia noastră milenară, dar mai ales ca unealtă

Scanned with OKEN Scanner

auxiliară *în slujba omului* pentru a ne ajuta să cunoaştem sau să descoperim frumuseţile şi bogăţiile ţării, oamenii din alte locuri, obiceiurile şi tradiţiile, modul lor de viaţă.

Ţara noastră poate satisface toate gusturile celor dornici să practice autoturismul deoarece o reţea bogată de şosele asfaltate permite deplasări rapide spre principalele obiective turistice. Modificările intervenite însă în reţeaua rutieră pe tot cuprinsul ţării, în fiecare an, ne determină să nu ne mulţumim cu consultarea hărţilor şi ghidurilor turistice şi să luăm informaţii suplimentare de la alţi automobilişti care au vizitat regiunea respectivă sau de la localnici.

O planificare judicioasă a programului zilnic, care să includă rezerve largi pentru evenimente neprevăzute (obiective noi demne de vizitat, timp nefavorabil, reparaţii), ne va feri de surprize neplăcute şi ne va ajuta să atingem mai uşor scopul urmărit: recrearea, întărirea sănătăţii, îmbogăţirea cunoştinţelor.

La calcularea timpului necesar parcurgerii unui traseu se va ţine seama de faptul că *viteza de croazieră* este de maximum 80 km/oră pentru şoselele asfaltate, modernizate, de 50—60 km/oră pentru şoselele pietruite, de 40—45 km/oră pentru şoselele cu pantă pronunţată şi serpentine, şi de 35—40 km/oră pentru drumurile de pămînt cu pietriş. De asemenea trebuie să avem în vedere faptul că într-o zi nu se pot parcurge mai mult de 300—400 km şi că nu trebuie să se conducă la volan mai mult de 5—6 ore/zi.

Pauze scurte de 10—15 minute trebuie acordate conducătorului auto după fiecare 2—3 ore de rulaj. Fumatul este acceptat numai în timpul pauzelor mai lungi, imediat după oprire. În unele ţări fumatul la volan este interzis.

În cazul traseelor foarte lungi este indicat ca şi un alt membru al grupului să cunoască conducerea maşinii pentru a se schimba periodic la volan. Într-adevăr, diferiţi factori, unii în aparenţă agreabili: peisajul în continuă şi rapidă transformare, diferenţele bruşte de colorit şi luminozitate, zgomotul de fond al motorului etc. solicită incontinuu sistemul nervos al conducătorului maşinii, provocîndu-i după un timp stări neplăcute de oboseală, insomnie, scăderea interesului pentru excursie.

Remediul cel mai bun contra acestor manifestări, îl constituie exerciţiile fizice practicate după fiecare popas (la intervale de timp de 2—3 ore). De asemenea trebuie să avem grijă ca în programul excursiei să prevedem la 2—3 zile cîte o zi de *repaus automobilistic* pe care o folosim pentru plimbări pe jos sau cu bicicleta, barca, vaporul.

În ceea ce priveşte echipamentul, se recomandă alegerea atît a unei îmbrăcăminţi comode, din fire naturale (bumbac, lînă) care să permită o bună aeraţie în timpul deplasării cît şi a uneia din fibre sintetice care să facă faţă intemperiilor.

Pentru a evita unele greşeli care se fac la aranjarea portbagajului, reamintim cîteva reguli mai importante:

— îmbrăcămintea şi alimentele nu trebuie să fie plasate lîngă acumulator, dacă acesta se află în portbagaj (ex. la Dacia 1100).

Ca măsură de prevedere carcasa acumulatorului se îmbracă într-o pungă de material plastic, presărîndu-se în jurul buşoanelor puţin bicarbonat de sodiu care să neutralizeze eventualele scurgeri de acid.

Diversele pachete nu trebuie să astupe gurile de aerisire ale habitaclului sau ale motorului;

— unele produse cosmetice (de tip spray) pot exploda din cauza căldurii şi a zdruncinăturilor, de aceea nu se vor plasa în apropierea motorului;

— rezervele de benzină nu se transportă în canistre din material plastic, deoarece pot exploda prin încărcare cu electricitate;

— obiectele metalice nu trebuie aşezate în apropierea conductorilor electrici, a farurilor şi semnalizatoarelor sau a altor dispozitive tehnice ale maşinii.

Operaţii de întreţinere a automobilului. Întreţinerea zilnică a automobilului se execută înainte de plecarea la drum şi constă din controlul nivelului apei, al benzinei, al uleiului, controlul presiunii din pneuri, verificarea prin ascultare a bunei funcţionări a motorului precum şi o serie de mici remedieri sau reglări sau curăţiri la exterior şi interior.

Spălarea şi curăţarea generală se execută, de obicei, după parcurgerea cîtorva sute de

kilometri (sau ori de cîte ori este necesar) şi constă din îndepărtarea impurităţilor de pe mecanismele ce urmează să fie unse, revizuite sau reparate şi din curăţirea exterioară şi interioară a automobilului.

Prin ungere se înţeleg următoarele lucrări: înlocuirea uleiului de la motor, a filtrului de ulei, a uleiului din cutia de viteze şi diferenţial şi introducerea vaselinei în toate gresoarele existente la automobil. Aceste operaţii se execută conform schemei de ungere a automobilului respectiv, la numărul de kilometri parcurşi indicaţi în schemă.

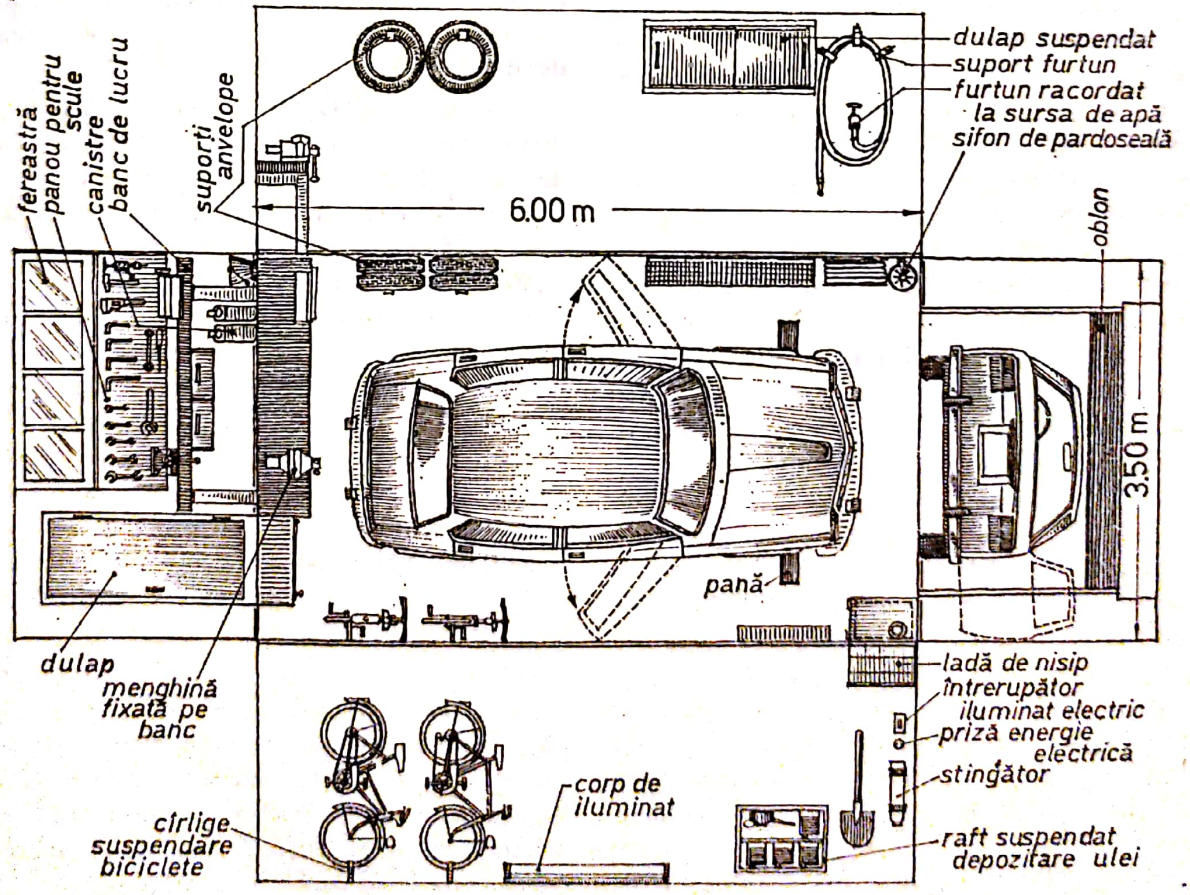
Întreţinerile tehnice sezoniere se execută de două ori pe an şi anume: toamna — pentru perioada toamnă — iarnă şi primăvară pentru perioada primăvară—vară.

Lucrările de spălare şi curăţare generală se încep cu curăţarea tapiţeriei sau a huselor, a covoraşelor de cauciuc de pe podea şi continuă cu spălarea exterioară şi ştergerea automobilului.

Curăţirea tapiţeriei se efectuează în funcţie de materialul din care este confecţionată. Astfel tapiţeria din material plastic, piele sintetică etc., se spală cu apă sau cu soluţie de apă şi săpun, cu ajutorul unui burete sau perii cu păr moale. După spălare tapiţeria trebuie ştearsă bine cu o cîrpă curată pînă la uscare.

Spălarea exterioară a automobilului se execută în condiţii optime la o staţie specializată ce dispune de rampe şi jeturi de apă caldă, cu presiune ridicată. Această operaţie se efectuează în mod similar ca la motocicletă, cu deosebirea că la automobil, după înmuierea noroiului prin stropirea cu apă la presiune redusă, îndepărtarea acestuia de pe părţile inferioare se face prin stropirea cu apă la presiune ridicată. Înainte de spălare pentru a nu pătrunde apa în interiorul automobilului,

Fig. 11.72. Amenajarea unui garaj.



se închid complet ușile și geamurile. Uleiul mineral rămas după spălare pe suprafața caroseriei se îndepărtează cu o bucată de flanelă uscată sau tifon (înmuiat în benzină dacă petele nu dispar). După scoaterea petelor suprafața se șterge cu o flanelă moale uscată.

Petele de ulei și de ploaie de pe suprafețele vopsite ale caroseriei se pot îndepărta cu ajutorul următoarei compoziții: săpun de rufe — 48 g, ceară în bucăți mici — 160 g, apă distilată 1 l. Această compoziție se încălzește și se amestecă pînă se obține un lichid omogen, după care se adaugă 25 g carbonat de potasiu. Compoziția se aplică pe suprafața caroseriei și se lasă să se usuce; după aceea se șterge caroseria cu vată sau o cîrpă curată.

Piesele cromate, după uscare, se ung cu un strat subțire de ulei și se freacă pînă se lustruiesc. Dacă persistă unele pete, se șterg suprafețele respective cu o cîrpă curată muiată puțin în petrol lampant, după care se șterg cu o cîrpă muiată în apă și în cele din urmă cu o cîrpă uscată.

Pentru curățarea și lustruirea periodică a pieselor cromate se folosesc paste existente în comerț (de ex. « Cromex »). În lipsa acestora se poate folosi următoarea compoziție: cretă — 100 g, grăsime animală — 60 g, stearină, ceară sau parafină — 20 g, care se prepară printr-o ușoară încălzire și o bună amestecare. Compoziția este întinsă pe piesă într-un strat subțire, după care se șterge bine cu vată, cîrpă uscată etc.

Restabilirea luciului inițial al suprafețelor vopsite se poate face prin lustruire cu lichid de lustruire « Novolin » sau soluție pentru lustruirea caroseriilor « Sclip », ambele existente în comerț. Lustruirea se execută astfel: se spală cu grijă suprafața vopsită a caroseriei și apoi se șterge și se usucă complet; se amestecă bine lichidul de lustruit și se aplică pe suprafață, într-un strat subțire, cu ajutorul unei bucăți de flanelă curată sau tifon; după 20 . . . 30 minute se șterge cu atenție suprafața respectivă cu piele de căprioară, flanelă sau vată pînă la obținerea luciului oglindă. În lipsa lichidului de lustruit din comerț, acesta se poate prepara după următoarea rețetă (în părți de greutate): apă — 63%, ulei de ricin sau vaselină — 23%, pămînt de infuzorii — 8%, xilen — 6%.

Pentru protejarea caroseriei împotriva acțiunii razelor solare și menținerea în bune condiții a stratului de vopsea un timp cît mai îndelungat, se recomandă ca o dată pe lună să se lustruiască cu pastă de ceară, Cerolux, existentă în comerț.

Dacă suprafețele vopsite ale caroseriei, după o exploatare îndelungată, au devenit mate, acestea trebuie șlefuite și lustruite cu pastă de șlefuit (poliș) de către un vopsitor auto calificat.

Îndepărtarea ruginei de pe părțile metalice se poate face cu ajutorul pastei existente în comerț sub denumirea de « Ruginex ».

Cîteodată rugina de pe suprafețele interne ale pieselor și elementelor de fixare, ascunse, colorează apa de ploaie, care, scurgîndu-se pe suprafețele vopsite ale caroseriei, lasă pete de rugină. Aceste pete pot fi îndepărtate cu pulbere de aluminiu. Pe un tampon de vată muiat în apă se toarnă pulbere de aluminiu, apoi se șterg petele cu tamponul. Pentru restabilirea luciului se freacă suprafața vopsită mai întîi cu o bucată de postav și apoi cu una de flanelă.

Trusa de scule. Deoarece automobilele moderne sînt înzestrate cu puține scule, înainte de a porni la drum, este necesar să se completeze trusa respectivă cu următoarele: un cleşte patent; o șurubelniță (mică, mare, cu « cap cruce »); o leră dublă; o cheie specială pentru bujii; o manivelă pentru roți și un cric pentru ridicarea automobilului (dacă nu există în dotarea acestuia); două leviere pentru roți; un ciocan, o pompă de aer pentru umflat pneurile; o presă manuală de vulcanizare; o trusă de vulcanizare la rece; un manometru pentru controlul presiunii în pneuri; două triunghiuri reflectorizante pentru marcarea staționării pe șosea în caz de pană; o lampă electrică portativă.

De asemenea este necesar ca să existe în permanență la automobil o serie de materiale și piese de schimb, una sau două camere de rezervă; o cutie de petece calde; o curea de ventilator; un capac distribuitor, un rotor, un condensator și o pereche platine (nicovală cu contact fix și ciocănel cu contact mobil); un

set de bujii (dacă numărul cilindrilor este 4 se vor lua 4 bujii); un set de becuri pentru faruri, lumini de poziție și iluminare; un set de siguranțe; un set de membrane sau chiar o pompă completă de benzină; un bidon din material plastic; o găleată; un furtun de cauciuc; o rolă de bandă izolatoare; o piele de căprioară; lavete, cîrpe curate sau 0,500 g bumbac de șters; un tub de Lavoderm pentru spălarea uscată a mîinilor.

Trusa mecanică și piesele de rezervă sînt strict necesare chiar și pentru cei care nu posedă cunoștințe de mecanică auto, deoarece oricînd pot întîlni un șofer priceput și binevoitor, care să-i ajute la depistarea și remedierea eventualelor defecțiuni.

11.6.5. CAMPING

Campingul înseamnă o modalitate de a trăi în aer liber, adăpostit într-un cort și se poate practica fie în tabere cu corturi (tabere fixe), fie în deplasare: cu cortul în spate (drumeție), ascensiuni, cicloturism, turism automobilistic, turism nautic etc.

Locul pentru cort va fi ales după următoarele reguli: să fie plan, orizontal, fără gropi sau moviliţe prea mari, ferit de vînt sau șuvoaie de apă. Dacă vrem să lăsăm cortul mai multe zile montat în același loc, vom căuta să-l ferim de soare. Soarele distruge în cel mai scurt timp orice țesătură. Din această cauză cortul va fi așezat la umbra unui copac, calculînd în funcție de punctele cardinale, locul unde va cădea umbra la răsăritul soarelui, pentru ca turistul să nu fie trezit prea devreme de lumina soarelui sau de căldura din interiorul cortului.

Locul ales pentru cort se curăță și se netezește, după care se așterne un strat de nuiele subțiri peste care așezăm paie, ferigi, frunze late sau iarbă uscată. Foaia de sol, confecționată din material impermeabil, se așază peste acest pat moale și se fixează cu ajutorul picheților. Se instalează montantul de susținere (în lipsa acestuia se înlocuiește cu un băț din pădure) perpendicular pe sol și se leagă de țăruș prin sforile de ancorare. Țărușii se bat în pămînt, înclinați cu 45° în partea opusă cortului (axul lor formează împreună cu sfoara un unghi de 90°). Fixarea sforilor de ancorare se face cu ajutorul întinzătorilor. Urmează înălțarea montantului din față și ancorarea celorlalte sfori.

Pentru colectarea apelor este bine să facem un șanț în jurul cortului, avînd grijă a-i asigura și o scurgere. La alegerea locului pentru cort este important să avem în vedere și aprovizionarea cu apă de băut.

Cel mai important obiect, după cort, este sacul de dormit. Într-adevăr, pentru a dormi bine și a te scula odihnit este necesar să nu suferi de frig și pentru aceasta ne vom confecționa sau cumpăra un sac de dormit. Pe munte este indicat sacul de dormit cu glugă, iar la șes sînt mai comozi sacii de dormit cu fermoarul lung care permit folosirea lor și ca simple pături.

O saltea pneumatică, pe care o putem cumpăra de la orice magazin de sport, contribuie în mare măsură la creșterea confortului. Iarna, această saltea este absolut indispensabilă, iar vara o putem folosi, în afară de dormit, și în chip de fotoliu sau ca mijloc de distracție pe apă.

Echipamentul turistului trebuie să cuprindă și o lopățică cu coadă scurtă pentru săpat șanțuri, un toporaș pentru bătut țărușii și spartul lemnelor, precum și vesela necesară (eventual un rucsac tip camping, cu veselă, v. planșa 4.5).

Pentru a evita dificultățile cu focul deschis, care dealtfel este interzis în pădure, ne vom echipa cu un primus cu benzină sau mai bine cu petrol lampant. De asemenea se găsesc în comerț butelii de aragaz pentru camping (fig. 11.73).

În caz că totuși sîntem nevoiți să facem focul trebuie să avem în vedere că focul nu se aprinde în pădure și nici în apropierea copacilor izolați. Înainte de plecare (sau înainte de culcare), focul se stinge cu apă și se acoperă apoi cu pămînt (fig. 11.74).

Încălzirea conservelor se face deasupra focului, folosind ca suport o plasă de sîrmă și numai după ce am desfăcut cutia (deoarece cutiile nedesfăcute și încălzite pot exploda).

În interiorul cortului nu se încălzesc alimentele cu ajutorul « spirtului solid » deoarece gazele emanate sînt dăunătoare.

În sfîrșit va trebui să asigurăm luminatul în cort cu o lumînare, o lampă cu petrol sau o lanternă cu baterie.

Scanned with OKEN Scanner

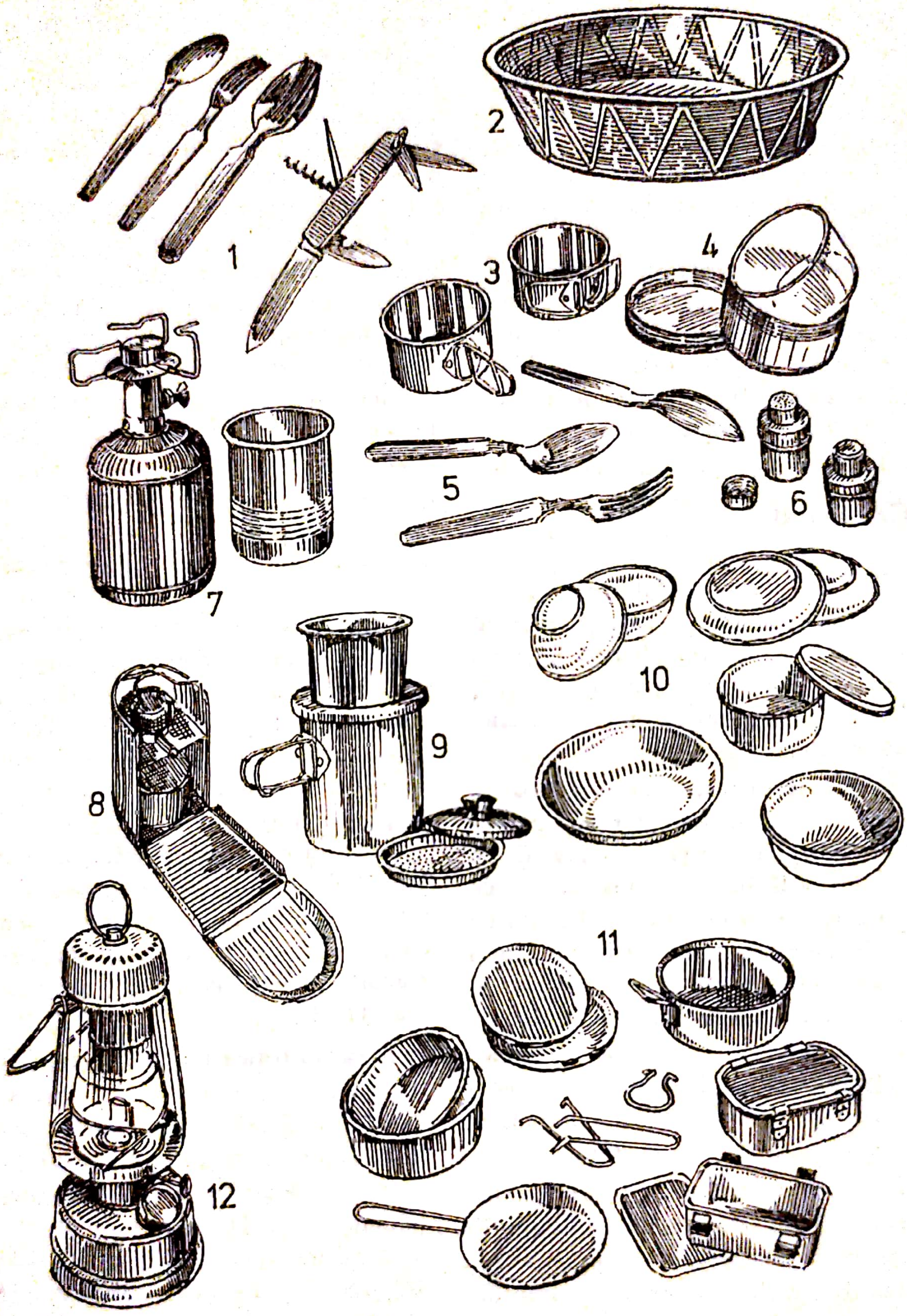


Fig. 11.73. Echipament pentru camping:
1 și 5. tacîmuri și cuțite; 2. lighean de cauciuc; 3. pahar fără picior; 4. untieră; 6. solniță; 7. reșou cu gaz butan; 8. reșou cu gaz (benzină); 9. cafetieră; 10. castronaș, farfurii și untieră din plastic; 11. veselă de bucătărie; 12. lanternă (de furtună).

Scanned with OKEN Scanner

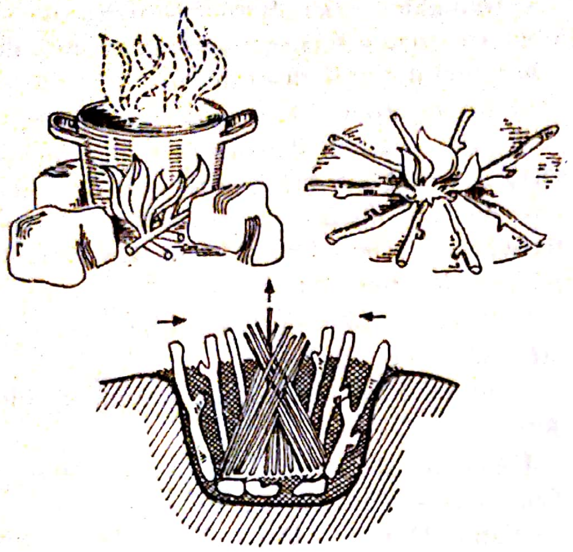


Fig. 11.74. Diverse modalităţi de a face focul.

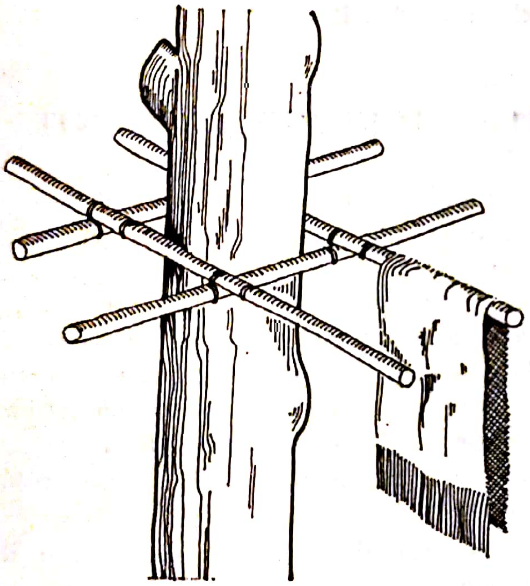


Fig. 11.75. Suport improvizat pentru uscat.

Condiţiile de igienă cer ca lîngă tabăra de corturi să săpăm o groapă pentru depozitarea gunoaielor. La părăsirea taberei groapa se va astupa, iar, dacă e posibil, vom introduce var pentru dezinfectat.

11.6.6. EXCURSII FEROVIARE ÎN CIRCUIT

O călătorie pe marile magistrale feroviare ale ţării constituie un mijloc comod, rapid şi economic de a parcurge în timpul unei singure vacanţe regiuni întinse ale ţării de la cununa Carpaţilor, pe văile adînci, dăltuite de ape şi pînă pe litoralul Mării Negre sau în lumea de basm a deltei Dunării.

Pentru înlesnirea acestei forme de turism Căile ferate române pun la dispoziţia celor interesaţi călătorii în circuit, cu importante avantaje în ce priveşte costul şi posibilităţile de întrerupere a călătoriei. Reamintim principalele condiţii care trebuie îndeplinite pentru efectuarea unei călătorii în circuit feroviar:

— Biletele de călătorie în circuit sînt legitimaţii de călătorie ce se emit oricărui călător ce doreşte să facă o excursie pe un circuit ales după dorinţă, pe reţeaua căii ferate. Aceste bilete sînt valabile două luni.

— Biletele în circuit se pot obţine de la agenţiile de voiaj C.F.R. cu cel mult 10 zile şi cu cel puţin o zi înainte de începerea călătoriei, precum şi de la staţiile C.F.R. ce emit bilete cu anticipaţie pînă la 5 zile pe baza unei cereri scrise în care se va arăta numele şi prenumele, domiciliul, data începerii călătoriei şi parcursul pe care doreşte să facă excursia.

— Se admite ca în circuitul ales de călător, să fie porţiuni care se parcurg de două ori, în cazul secţiilor înfundate. Lungimea totală în km a acestor porţiuni nu trebuie să depăşească 1/3 din totalul lungimii circuitului.

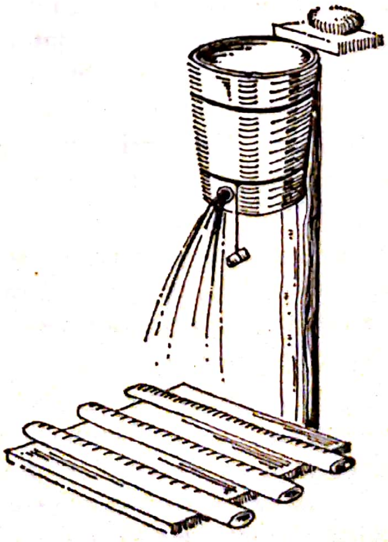


Fig. 11.76. Spălător improvizat (pentru camping).

Scanned with OKEN Scanner

— La începerea călătoriei biletul trebuie prezentat pentru viză la casa stației inițiale de plecare indicată pe bilet sau la agenția de voiaj C.F.R.; biletul poate fi vizat și la o altă stație din parcursul înscris pe bilet, însă fără drept de restituire pentru parcursul neefectuat.

— Biletul de călătorie în circuit dă dreptul la un număr nelimitat de întreruperi, în orice stație din cuprinsul circuitului, pe timp nelimitat în cadrul termenului de valabilitate. Călătorii sînt obligați a efectua cel puțin 3 întreruperi de minimum 24 de ore.

— Acest bilet poate fi utilizat la un tren de rang superior celui pentru care a fost emis, însă numai cu plata suplimentelor de viteză și a tichetelor de rezervare a locurilor, pentru toate persoanele înscrise pe bilet.

— Biletul de călătorie în circuit nu este valabil pentru călătorii în interes de serviciu și nu este admis la decontarea cheltuielilor de deplasare de către instituții și întreprinderi.

De asemenea pentru turiștii individuali organizați prin O.N.T. sau B.T.T. există bilete speciale de călătorie turistică valabile timp de 30 de zile atunci cînd călătoresc la stațiunile balneo-climaterice, la cabanele turistice, în excursiile organizate pe Dunăre, în tabere studențești și de tineret, în excursii cu caracter tematic, în excursii în străinătate (pînă la locul de plecare), beneficiind de o reducere de 50% din tariful trenurilor de persoane pentru călătorii dus-întors la orice clasă.

În călătoriile în circuit un ghid prețios îl constituie *Mersul trenurilor*, cu ajutorul căruia calculăm *variantele optime* pe diferite trasee și *Mersul autobuzelor* pentru regiunile unde nu există cale ferată. Dacă prindem Dunărea și litoralul în traseu este util și un *Mers al navelor*.

În acest gen de călătorii se recomandă utilizarea rucsacurilor, în special dacă excursia are un caracter de turism montan sau rural, cu puține opriri în orașe.

În cazul cînd beneficiem de o vacanță mai mare (18—24 zile) este preferabil ca să asociem turismul montan cu vizitarea unor orașe noi pe care nu le cunoaștem sau vrem să le revedem, sau cu vizitarea uneia din cele 6 mari zone de interes turistic-artistic ale țării;

— triunghiul rutier Brașov — Sighișoara — Sibiu cu cetățile țărănești și monumentele de arhitectură gotică și rinascentistă;

— nordul Moldovei cu zona mănăstirilor;

— zona cetăților daco-romane din munții Orăștiei (jud. Hunedoara) și munții Banatului;

— nordul Olteniei cu monumentele caracteristice artei populare și culte (ansamblurile sculpturale brîncușiene);

— Țara Maramureșului cu arhitectura construcțiilor de lemn;

— litoralul cu nenumăratele vestigii arheologice.

Un circuit al României pe ruta: București — Constanța — Tulcea — Galați — Iași — Suceava — Vatra Dornei — Dej — Baia Mare — Satu Mare — Oradea — Arad — Timișoara — Craiova — București însumează 2027 km iar costul biletului nu depășește 279 lei pentru cl. I și 186 lei pentru cl. a II-a.

11.6.7. TURISMUL DE MUNTE

O excursie nu se face la întîmplare. Din literatură, din povestirile unui prieten, din curiozitatea pe care o trezește vederea unei fotografii sau a unui colț pitoresc admirat doar de la distanță, se naște dorința excursiei. Dorinței de a porni în excursie îi urmează totdeauna pregătirea, care trebuie făcută cu atenție pentru a se cuprinde fiecare amănunt, căci de ea depinde reușita și deci plăcerea excursiei.

Alegerea itinerarului se face în funcție de experiența fiecăruia, de anotimp, de cheltuielile ce le necesită, de timpul disponibil și de echipamentul pe care-l avem la îndemînă.

Într-o excursie de o zi nu trebuie să depășim 6 ore de mers, pentru a avea posibilitatea să admirăm în tihnă peisajul, fără a «înghiți» automat distanțele. Într-o oră se pot parcurge pe drum obișnuit chiar și în pantă 4 km, sau pe potecă se pot urca 300—400 m diferență de nivel și se pot coborî 500—600 m. Ținînd seama de aceste date este ușor de calculat timpul de mers necesar pentru parcurgerea itinerarului, cunoscînd distanțele de pe hartă.

Studierea itinerarului se face cu ajutorul hărţilor stabilindu-se: drumul de apropiere, mijloacele de transport, drumul de urcat în munte (marcajul, durata), adăposturile existente, posibilităţile de aprovizionare etc. Documentarea prealabilă asupra obiectivelor turistice (monumente de cultură, marile şantiere etc.) va înlătura regretele ce pot apărea mai tîrziu la cei care pleacă la drum fără a se informa asupra locurilor pe care le vizitează. Odată porniţi la drum respectaţi marcajele turistice şi indicaţiile prevăzute pe ele. Iarna nu toate potecile sînt practicabile.

Pregătirea echipamentului. Se face din timp şi cu toată grija cuvenită avînd în vedere următoarele:

Încălţămintea trebuie să fie comodă, uşoară, impermeabilă şi cu talpa ţintuită sau profilată pentru a evita alunecarea pe pămînt sau iarbă udă şi pe piatră. Ghetele de baschet (sau pantofii de tenis) pot fi folosite numai atunci cînd vremea este bună şi traseul uscat. Bocancul cu talpa de cauciuc profilat este cel mai indicat pentru drumeţia de munte, fiind suficient de uşor şi de comod nealunecînd nici pe piatră, nici pe iarbă. Indiferent de încălţămintea folosită, chiar şi vara, ciorapul de lînă este cel mai potrivit, înlăturînd pericolul rosăturilor şi absorbind transpiraţia. Peste ciorapii de lînă se pune a doua pereche de ciorapi (de bumbac) care se răsfrîng peste bocanci.

Îmbrăcămintea trebuie să fie călduroasă, impermeabilă şi comodă. Un pantalon vechi transformat în pantalon golf este potrivit în orice anotimp. Un pantalon scurt se va adăuga la bagajul de vară. Puloverul trebuie să fie nelipsit — şi vara — ca şi bluza de vînt şi o pelerină simplă de plastic împotriva ploilor. Hanoracul (din foaie de cort) este indispensabil în special pe crestele munţilor (contra vîntului) împiedicînd pătrunderea apei provenite din ploile de scurtă durată. Hanoracul ca şi puloverul nu trebuie să fie despicat şi nici închis cu fermoar. Iarna se folosesc pantaloni pană, cu alţii de flanelă dedesubt, maieu cu mînecă lungă, cămaşă de bumbac, pulover şi hanorac, mănuşi impermeabile şi căciuliţă. În rucsac: rufărie de schimb, încă un pulover şi o haină de vînt.

Rucsacul impermeabil şi încăpător, trebuie să cuprindă numai ceea ce este într-adevăr necesar şi nu va depăşi 10—15 kg încărcătură. Obiectele grele se aşază la fund, cele dure în partea exterioară iar lenjeria pe partea care se află în contact cu spatele. În excursiile lungi, să nu se uite lanterna, bidonul cu apă şi trusa de prim-ajutor, care va conţine: pansamente sterile, cîteva feşi de diverse mărimi, un pachet de vată, tinctură de iod, alcool, soluţii dezinfectante (rivanol, cloramină), un garou, un tub cu pulbere de sulfamidă, piramidon, leucoplast.

Efectuarea excursiei este de fapt încununarea pregătirilor, satisfacerea dorinţei de a cunoaşte locuri şi oameni noi.

În perioada de toamnă (1 septembrie — 15 octombrie), cea mai indicată pentru turismul în munţi, turiştii experimentaţi recomandă să fixăm ziua de plecare, în decada cînd luna este în creştere (un indiciu că timpul se va menţine stabil).

Pe parcurs trebuie să se urmărească cheltuiala raţională a energiei şi folosirea la maximum a timpului disponibil. Ritmul de mers se stabileşte în funcţie de dificultatea şi lungimea drumului şi în raport cu cei mai puţin pregătiţi fizic din grup. În timp ce urcaţi pe dealuri şi munţi, faceţi economie de energie. Vorba, cîntecele zgomotoase, impun organismului inutile eforturi suplimentare. Nu uitaţi că pentru a putea vorbi, în timpul mersului funcţionează simultan 72 de muşchi. În timpul ascensiunii trebuie să mergem regulat şi rar fără a accelera mereu ritmul. Iarna, orice nucleu de participare la o excursie nu trebuie să fie mai mic de trei persoane şi se va alcătui după criterii apropiate de forţă, de rezistenţă şi de obişnuinţă cu drumeţia.

Pe un traseu normal se fixează popasuri de 10 minute după 1—2 ore de mers şi totdeauna la piciorul pantelor mari. Ajunşi aci ne îmbrăcăm cu echipament călduros şi consumăm zahăr, ciocolată, biscuiţi.

Problema *alimentaţiei* în excursie joacă un rol deosebit, de ea depinzînd de foarte multe ori reuşita sau nereuşita drumeţiei.

În raport cu durata excursiei şi de posibilităţile de aprovizionare pe traseu, se va căuta ca la un minimum de volum şi greutate să se transporte toate alimentele necesare, iar

dintre acestea, cele mai nutritive și cu puterea calorică cea mai mare, au în vedere cheltuiala însemnată de energie pe care o necesită excursia. Dintre cele 5 feluri de alimente necesare hrănirii organismului (proteinele, grăsimile, glucidele, mineralele și vitaminele), o atenție deosebită va trebui acordată în excursie glucidelor (zahărul și făinoasele). Din 4 000 — 5 000 de calorii zilnice, necesare în timpul unei drumeții, glucidele vor trebui să reprezinte 66% (2 650 calorii), restul de 34% fiind date de protide (carne, brînzeturi, pește etc.) și grăsimi, în proporții egale (17% = 680 calorii). Glucidele reprezintă principalul combustibil al organismului și în special al mușchilor în timpul excursiei, ele se consumă cel mai mult și trebuie mereu înlocuite. Pe lîngă pîine și paste făinoase, se vor folosi produsele zaharoase (zahăr, miere, dulceață, bomboane și, în special, ciocolata).

Dimineața, la plecare, se recomandă un simplu ceai (cu zahăr și lămîie multă) cu unt, marmeladă, miere, ouă sau biscuiți. La micile popasuri de 10 minute (după fiecare oră de mers), se vor folosi cantități reduse de alimente cît mai variate, punîndu-se un accent deosebit pe dulciuri, care pot fi consumate și în timpul mersului (bucăți de zahăr, glucoză, bomboane) și se vor evita grăsimile sau conservele. Tot la aceste mici popasuri, pentru potolirea setei se recomandă puțin ceai, cafea sau cacao, suc de fructe, lămîie cu zahăr. Consumul de apă simplă îngreuiază activitatea inimii, circulația sîngelui și favorizează transpirația. În lipsa băuturilor indicate, apa se va lua numai în cantități foarte mici, la intervale cît mai mari, numai după o prealabilă odihnă, în momentul cînd se pornește din nou la drum.

După 4—5 ore de mers, se face un popas de 1 oră, cu care ocazie se va lua o masă mai substanțială. Ea va consta în cantități mici de alimente, în special de dulciuri, ouă proaspete, carne de pasăre, fructe, brînzeturi, prăjituri etc., evitîndu-se alimentele greu de digerat (conservele de carne, pește) și mesele copioase, după care ne-ar fi foarte greu să mai pornim la drum. Plecarea se va face la 1/2 oră de la terminarea mesei, pentru a se da stomacului timpul necesar începerii digestiei.

Seara, la cabană sau la locul de popas, masa va putea fi mai completă, cu mîncăruri calde (ciorbe, supe), fără a face însă excese care nu ne-ar permite un somn liniștit și întăritor. În același scop se recomandă a nu se bea băuturi alcoolice (contraindicate mai ales în timpul zilei). Ne putem culca la o oră după cină, în urma unei scurte plimbări, fără a mai consuma cafea, cacao sau ciocolată.

A.B.C.-ul medical al turistului. Pentru voiaj, camping, excursii, turism de munte, vînătoare etc. este util să confecționăm o minitrusă de farmacie, dintr-o cutie din plastic, lemn, aluminiu sau o mică geantă de piele, cu dimensiunile aproximative 5/15/20 cm, care urmează a conține numai cîteva medicamente și materiale sanitare care pot deveni necesare în aceste condițiuni.

Această minitrusă va cuprinde pentru uz intern *antinevralgice* (pentru dureri de cap, dinți etc.), *talazol* (antidiareice), *lizadon* (antispastic), *tablete expectorante* (sau pentru tuse), *extraveral* (sau napoton) pentru insomnii, stări nervoase.

Ca materiale de uz extern, dezinfectante și pansamente, va conține: orice substanță antiseptică: *perogen* (pentru gargarisme sau spălarea rănilor), *alcool sanitar* (pentru dezinfecția externă sau fricțiuni). De asemenea tot pentru pansarea rănilor mai sînt necesare *pulbere de sulfamidă*, leucoplast, *pansament steril* individual, *fașă*, *garou*.

Deoarece orice turist se poate afla în situația de a da primul ajutor tovarășilor săi de drumeție sau chiar de a se îngriji singur, sînt necesare cîteva sfaturi medicale:

Dintre *arsuri*, mai frecventă, este cea de gradul 1 (eritemul solar) produsă de expunerea prelungită și nerațională la soare.

Se poate aplica imediat pe o zonă restrînsă compresa cu alcool rectificat sau în lipsă se presară pe arsură praf de bicarbonat de sodiu, pudră de amidon sau talc. Dau unele rezultate și compresele reci cu bicarbonat de sodiu (o linguriță la un pahar de apă) sau se pot unge regiunile arse cu iaurt, eventual cu vaselină sau grăsime.

Cîrceii (crampa musculară), sînt datorați fie răcirii pronunțate a mușchilor (înot în apă rece) fie oboselii și denotă uneori o lipsă de

calciu. Se va încălzi şi se va masa lent muşchiul pînă îşi revine. Pentru a se evita cîrceii trebuie luate măsuri ca odihna să se facă în condiţii bune şi se va mări eventual aportul de calciu (sub formă medicamentoasă poate lua cedecalcin, clorocalcin sau calciu gluconat cu vitamina D).

Degerătura. Apare îndeosebi după excursiile de iarnă şi se produce în părţile neacoperite sau mai puţin acoperite ale corpului (nas, urechi, degete). Bolnavul va fi transportat imediat într-un loc adăpostit, cu o temperatură nu prea ridicată şi în timp ce camera va fi încălzită treptat, i se vor fricţiona uşor regiunile degerate cu alcool, i se vor da băuturi calde, bine îndulcite şi alcoolizate (ceai cu rom sau coniac). O pomadă cu efecte bune împotriva degerăturilor: balsam de Peru 3 gr, oxid de zinc 4 gr, amidon 4 gr, vaselină şi lanolină cîte 8 gr. Pentru prevenirea degerăturilor se va folosi o soluţie făcută dintr-o parte glicerină şi două părţi camfor (sau orice pomadă cu camfor) cu care se vor unge zilnic regiunile periferice ale corpului.

Entorsa este o întindere exagerată a ligamentelor unei articulaţii cu sau fără ruperea acestora. Entorsele se vor trata cu comprese cu apă rece (sau Burovin) şi înfăşurarea strînsă a articulaţiei. Dacă entorsa s-a produs la gleznă, acoperim laba piciorului cu un strat gros de vată, lăsînd degetele libere şi facem un pansament cu faşa trasă în 8, udînd mereu bandajul cu apă rece. Dacă se produce o *luxaţie* (adică ieşirea, schimbarea locului unui os din articulaţie) vom imobiliza încheietura cu ajutorul unei feşe, fără a încerca să repunem osul în articulaţie iar accidentatul va fi transportat imediat la medic (la spital, uneori putînd să existe şi o fractură).

Febra, în cazul că e însoţită de dureri de gît se combate prin comprese cu alcool pe gît, gargară cu ceai de muşeţel (romazulan, o lunguriţă la 1/2 pahar apă, sau apă oxigenată, o lingură la 1/2 pahar apă). Dacă apare după o expunere prelungită la soare, se vor face frecţii cu alcool camforat. Dacă este însoţită de tuse, se vor bea ceaiuri calde de tei uşor alcoolizate. În toate cazurile bolnavul va lua 1—2 tablete de aspirină sau piramidon adresîndu-se totodată unui medic (indicaţii de antibiotice, sulfamide etc.).

Febra musculară, apare la persoanele care pleacă la drum fără să fi făcut antrenament, în primele zile de mers sub formă de oboseală musculară cu dureri în muşchi şi stare rea. Bicarbonatul de sodiu (2—6 comprimate sau 1 linguriţă de pulbere) luat seara la culcare, ajută la prevenirea sau uşurarea acestei stări.

În cazul unei *hemoragii* oprirea sîngelui din rănile uşoare se va face prin pansament compresiv, prin apăsarea arterei direct pe rană sau deasupra ei ori prin aplicarea unui garou (tub de cauciuc, cordon, panglică etc.) mai sus de rană se poate opri o hemoragie arterială. Între garou şi piele se va aplica tifon sau vată spre a nu strivi pielea. Legătura nu poate fi ţinută mai mult de o oră, apoi la fiecare 1/2 oră se desface pentru 2—3 minute.

Insolaţia, accident care se produce în cazul cînd razele solare cad timp îndelungat asupra capului neacoperit, se manifestă cu dureri mari de cap, roşirea feţei, respiraţie deasă, gîfîitoare, puls slab. Accidentatul va fi aşezat la umbră; i se va descheia îmbrăcămintea, i se va da să bea lichide reci (apă, cafea) şi i se vor aplica comprese reci pe cap, faţă şi piept. În cazul pierderii cunoştinţei se va face imediat respiraţie artificială.

Intoxicaţiile alimentare se manifestă prin greţuri, vărsături, convulsii, dureri abdominale, care apar după consumarea unui produs alimentar alterat (sau aparent normal dar infectat, ori toxic — ciuperci). Se va încerca provocarea vărsăturilor pentru eliminarea conţinutul gastric. Bolnavul va fi pus în repaus, la umbră, cu comprese reci pe cap şi i se vor da lichide (ceai de mentă, muşeţel), cîte puţin, cu linguriţa. Dacă semnele sînt persistente şi violente, bolnavul va fi transportat imediat la spital.

Muşcătura de animale: de cîine, cal, şobolan, lup sau orice animal sălbatic cu sînge cald prezintă în primul rînd pericolul de a transmite turbarea apoi pe cel al infecţiei cu supuraţie. Se va spăla rana cu apă şi săpun şi apoi se va dezinfecta şi pansa ca orice rană. Grija principală, însă, este ca în cel mai scurt timp după muşcătură, să se înceapă tratamentul la un centru antirabic.

Scanned with OKEN Scanner

În cazul *mușcăturii de viperă* mișcările trebuie limitate la minimum (repaus total). Deasupra mușcăturii se va aplica o legătură strînsă (cu garoul) se va spăla locul cu apă și săpun, se va aplica gheață. Se poate face o tăietură în formă de X cu un briceag (o lamă) dezinfectat, aplicîndu-se o ventuză (improvizată cu un pahar sau cu o ceașcă) sau se suge locul mușcat cu gura (cu condiția ca să nu existe răni în gură). Se va transporta urgent bolnavul la spital.

Rosăturile și bășicile produse de bocanc sau de haină vor fi tratate cu apă rece și comprese cu alcool (vin zaharat) sau apă boricată. În caz de infecție: local antiseptice, pansament steril, unguente pe rosături (v. și 8.5.3. *Farmacia la domiciliu — trusa pentru excursie*).

11.6.8. VACANȚA LA MARE

Litoralul românesc, cu plajele sale naturale, cu lacuri avînd calități terapeutice de o valoare excepțională, cu peisajul și comorile sale arheologice, oferă celor peste 2 milioane de turiști (anual) variate posibilități de tratament, odihnă și recreere activă.

Litoralul nostru dispune astăzi de un șirag de stațiuni a căror evoluție, de la unele forme arhitecturale simple pînă la rafinamentul compozițional din stațiunile Venus și Olimp, de la simpla cazare și alimentare la concepția organizării unui program complex de distracții, asigură vizitatorului largi posibilități de alegere a modului de petrecere a vacanței.

Recomandări privind îmbrăcămintea. Pentru că o garderobă feminină «flotantă» e mai greu de pus la punct, vă sugerăm ca, atunci cînd plecați la mare, să luați cu dvs.:

— două costume de baie (din care unul neapărat din bumbac și unul neapărat din două piese);

— o rochiță de plajă, foarte decoltată și butonată complet cu nasturi (poate fi înflorată sau cu dungi);

— o pereche de pantaloni — eventual un șort;

— două bluze chemizer, mai lungi decît costumul, care se poartă peste acesta cînd bate vîntul;

— rochie pentru toată ziua, într-o culoare pastel sau albă;

— o rochie pentru seară (satin de bumbac, mătase, voal etc.);

— un impermeabil pentru ploaie;

— diverse accesorii: sacoșa de plajă, 1—2 baticuri, pălăria de pai sau din pichet, mărgele colorate, ochelari de soare.

Costumul de baie. Ca orice compartiment al modei, costumul de baie nu scapă de rigorile modei. Dar în alegerea modelului și formei sale trebuie să-și spună cuvîntul intenția dvs., care nu va da greș în a răspunde: mi se potrivește sau nu?

Sigur, există o categorie răsfățată «silueta subțire», înaltă și armonios proporționată. Pentru ea sînt inovațiile ultimei mode, decupajele fanteziste, cataramele și accesoriile de decor, imprimeurile excentrice, ca și culorile cele mai neașteptate (pe aceste siluete se potrivesc însă la fel de bine și clasicele costume de baie din două piese).

În ultimul timp se pune tot mai insistent întrebarea: ce purtăm, costum întreg sau bikini? Este costumul întreg tot mai insistent lansat, un simplu moft? Nu, categoric nu. Costumul întreg subliniază și chiar remodelează o siluetă. Și dacă nu o subțiază (aici intervine culoarea), cel puțin creează senzația de lungire. Deci, optînd pentru costumul întreg, optați pentru un primat al esteticii în detrimentul practicului. Iar dacă, în general, înclinați să vă supuneți fără murmur cînd e vorba de frumusețe, luați-vă întotdeauna cu dvs. la plajă, din motive practice, și un costum ușor din două piese.

În ultimii ani a apărut chilotul cu picior, dar fiți foarte atente, se potrivește unei siluete perfect proporționată.

Culoarea costumului trebuie să se armonizeze cu culoarea pielii; oricum se va evita negrul, care nu e indicat de medici.

Cum să ne bronzăm. La mare, soarele, apa, aerul brizei curate și încărcate cu *aerosoli* (particule foarte fine de apă și săruri minerale) fortifică organismul, îl stimulează și chiar îl ajută să învingă unele boli. Acela care nu are însă înțelepciunea să-și dozeze treptat «consumul» de soare, apă și aer, riscă uneori să-și

strice întregul concediu sau să-l transforme în concediu medical.

Este sezonul cînd « se poartă » tenul bronzat. Nu orice piele suportă însă soarele. Blondele și roșcatele, de pildă, au puțini pigmenți care să producă, sub acțiunea soarelui, ivirea substanței numită « melanină » care are și rolul de a filtra ca un ecran razele soarelui, dozînd ultravioletele. De asemenea sînt multe femei care suferă de o sensibilitate specifică la soare și lumină, alegîndu-se cu diverse dermatoze sau urticarii etc. Vor evita expunerea îndelungată la soare și cei care iau somnifere sau medicamente antidiabetice.

Radiațiile solare sînt alcătuite din:

— 45% radiații vizibile, care dau lumină și căldură și au o serie de efecte chimice;

— 50% radiații infraroșii, care pot produce ceea ce numim « șocul de căldură ». Sînt filtrate de vaporii de apă din atmosferă și de gazul carbonic;

— 5% ultraviolete, care sînt bactericide și produc bronzul pielii fără a o roși (ultravioletele B ajută la producerea vitaminei D în piele).

Dacă razele soarelui cad perpendicular pe piele, ele pătrund profund și colorează pielea greu. Din contră, razele oblice bronzează mai bine și mai repede, fără a înroși pielea.

Prin urmare, bronzarea pielii se face dimineața la răsăritul soarelui pînă către orele 10. După această oră cantitatea de raze ultraviolete este depășită cu mult de cantitatea de raze calorice, care ard pielea. În primele două zile expunerea la soare, dimineața, poate fi de 40 minute, dacă începe la răsăritul soarelui, de 30 minute după orele 7, de 20 minute după orele 8, de 15 minute după orele 9 și numai de 10 minute după orele 10. Bineînțeles, fiecare parte a corpului va fi expusă în mod egal; atenție deosebită la cap, gît și umeri, care de obicei se expun de două ori. În fiecare zi, și în raport cu reacția fiecăruia, se poate mări timpul de expunere la soare.

O deosebită atenție trebuie acordată expunerilor după ieșirea din apă, deoarece datorită sării rămase pe corp, încălzirea se face mai intens și mai rapid. Nu uitați că, odată intrat în apă, nu trebuie să stați inert ci dimpotrivă este necesar să faceți mișcare sau să înotați, deoarece corpul pierde o mare cantitate de căldură.

În privința alimentației, aveți grijă ca să nu schimbați brusc regimul alimentar cu care sînteți obișnuiți acasă. Este recomandabil să spălați foarte bine fructele și să beți numai apă minerală sau sucuri, care înlocuiesc pierderile de săruri inevitabile datorită transpirației.

Nu plecați la mare înainte de a consulta un medic, recomandație obligatorie pentru cei ce sînt bolnavi, suferă de plămîni, inimă, au tulburări endocrine sau astenie nervoasă. Odată ajuns la mare, nu vă obosiți prea mult din prima zi.

Cîteva recomandări privind machiajul. Machiajul pentru plajă se va reduce la ungerea feței cu o cremă grasă, numai dacă tenul este uscat. Buzele se vor ruja ușor cu ruj gras sau cu alifie de struguri.

Pentru a evita petele sau pistruii se amestecă în crema sau uleiul pentru plajă puțină chinină dizolvată în apă. Dacă nu folosim creme sau uleiuri, amestecăm chinina praf în pudră și tamponăm obrazul.

Nu se recomandă fardarea ochilor, deoarece fardul se șterge prin transpirație sau datorită apei de mare. De asemenea rimelul se udă și lasă urme neplăcute pe față. La fel de contraindicată este și folosirea fondului de ten, care astupă porii, nelăsîndu-i să respire.

Nici cremele și nici lichidele cu care se unge corpul nu trebuie să fie parfumate iar apa de colonie nu se aplică direct pe piele deoarece provoacă apariția unor pete maronii.

BIBLIOGRAFIE ENCICLOPEDICĂ

1. Amélie R. Anderson-Seidler. *Encyclopédie culinaire Quillet* Librairie A. Quillet, Paris, 1967.
2. Bibliographisches Institut A. G. *Mica enciclopedie tehnică ilustrată* (trad. din l. germană), Editura enciclopedică română, București, 1973.
3. x x x Colecția *Caleidoscop*, Editura «*Ceres*», București.
4. Dictionnaires et encyclopédies Larousse de la vie pratique. Larousse ménager.
5. x x x Larousse médical.
6. Encyclopédie pratique *L'habitation et son décor*. Larousse.
7. Kleine enzyklopädie, *Gesundheit*, VEB Bibliographisches Institut, Leipzig, 1970.
8. x x x *Handbuch für das Haus*, Verlag für die Frau, Leipzig, 1968.
9. Jean Trémolières ș.a. *Manuel élémentaire d'alimentation humaine*, Les Editions ESF, Paris, 2, vol. 1972 (ediția a 6-a).
10. Kleine enzyklopädie, *Die Frau*, VEB Bibliographisches Institut, Leipzig, 1969.
11. x x x *L'encyclopédie beauté, bien-être*, Bibliotheque Marabaut service, 2 vol., Paris, 1964.
12. x x x *L'encyclopédie de la decorations*, Paris.
13. Prosper Montagné-Robert Courtine. *Nouveau Larousse gastronomique*, Libraire Larousse, Paris, 1967.
14. Roslyn W. Salny *Hobby Collections A—Z*, Thomas Y. Cromwell Company New-York, 1965.

Scanned with OKEN Scanner

TABLA DE MATERII

Prefața 5

PARTEA ÎNTÎIA. CASA ÎN CARE LOCUIM

1. Mobilarea şi amenajarea locuinței

1.1. Caracteristicile unei locuințe moderne 9

1.1.1. Ambianța 9
1.1.2. Spațialitatea 12
1.1.3. Funcționalitatea 13

1.2. Mobilierul 15

1.2.1. Generalități 15
1.2.2. Evoluția mobilierului de-a lungul timpului 16
a. Locuința şi mobilierul în antichitate 16
b. Locuința şi mobilierul în Evul Mediu 19
Stilul romanic (sec. XI—XII) 20
Stilul gotic (sec. XIII—XIV) 20
c. Organizarea interiorului şi mobilierul în Renaştere (sec. XV—XVI) 22
Mobilierul Renaşterii italiene 22
Mobilierul Renaşterii franceze 24
Mobilierul Renaşterii spaniole 26
Mobilierul Renaşterii în Țările de Jos 26
Mobilierul Renaşterii germane 26
Mobilierul Renaşterii engleze 27
d. Organizarea interiorului şi mobilierul stilului baroc (sec. XVII şi prima jumătate a sec. XVIII) 27
Caracteristicile stilului baroc 28
Stilul baroc în Italia 28
Stilurile baroce din Franța 29
— Stilul Ludovic XIII 29
— Stilul Ludovic XIV (clasicismul francez) 31
— Stilul Regence 35
— Stilul Ludovic XV (rococo, rocaille, Pompadour) 35
Stilul baroc în Anglia. Stilul Chippendale 38
Stilul baroc în Germania 39
Stilul baroc în Țările de Jos 39
Stilul baroc în Spania 40
e. Mobilierul în perioada neoclasicismului 40
Mobilierul neoclasicismului francez 40
— Stilul Ludovic XVI 40
— Stilul Directoire 43
— Stilul Empire (1800—1815) 44
Mobilierul neoclasicismului englez........ 46
Stilurile Adam, Hepplewhite, Sheraton 46
Mobilierul neoclasicismului german (Stilul Biedermeier) 46

f. Stilurile franceze eclectice ale sec. XIX 46
Stilul Restauration (1815—1830) 46
Stilul Ludovic Filip (1830—1848) 47
Stilul Napoleon III (1852—1870) 48
g. Mobilierul stil 1900 (Art nouveau, Jugendstil, Secession, 1875—1904) 48
h. Direcţii şi tendinţe contemporane 51
Sisteme de mobilare 55
1.2.3. Interiorul locuinţei ţărăneşti 59
a. Tipul de locuinţă 59
b. Diversitatea interiorului locuinţei ţărăneşti 59
c. Concepţia estetică a interioarelor locuinţelor ţărăneşti 63
1.2.4. Mobilierul cu funcţiuni clasice 65
a. Mobila de depozitare 65
b. Mobila de şedere şi de odihnă 71
c. Mobila pentru dormit 74
d. Tipuri de mese 76
1.2.5. Mobilierul cu funcţiuni moderne 77
a. Mobila combinată 77
b. Piese de mobilier escamotabile 79
c. Mobila adaptabilă 81
d. Mobila din elemente tipizate 81
e. Utilizarea modernă a mobilei stil 82
f. Mobilier rustic modern 84
g. Mobilierul de grădină 84
h. Tendinţe în rezolvarea mobilierului modern 86

1.3. Amenajarea încăperilor unei locuinţe 86

1.3.1. Vestibulul 86
1.3.2. Camera de zi 89
a. Zona de odihnă, destindere şi primire 90
b. Zona de distracţie 92
c. Zona pentru luat masa 93
d. Zona de lucru şi de studiu 94
1.3.3. Dormitorul 96
1.3.4. Camera copilului 100
a. Camera pentru copii mici 101
b. Camera pentru preşcolari 101
c. Camera pentru şcolari 101
d. Camera pentru tineret 102
e. Cîteva idei pentru amenajarea camerei copilului 102
1.3.5. Sufrageria 107
1.3.6. Camera de baie 107
1.3.7. Bucătăria. Cămara. Oficiul 110
a. Bucătăria 110
Dimensiunile mobilierului 110
Zone de lucru 112
Mobilarea bucătăriei 113
Hotele 113
b. Cămara 114
c. Oficiul 114

1.4. Ipoteze de mobilare pentru tipuri uzuale de apartamente 114

1.4.1. Garsoniera 114
a. Garsonieră tip 1 114
b. Garsonieră tip 2 115
1.4.2. Apartamentul cu două camere 116
a. Apartament tip 1 116
b. Apartament tip 2 117
1.4.3. Apartamentul de trei camere 118
1.4.4. Apartamentul de patru camere 120

Designul? (plachetă) 121

Scanned with OKEN Scanner

2. Decorarea şi modernizarea locuinţei 122
2.1. Tendinţe în decoraţia interioarelor 122
2.2. Iluminatul 123
a. Tipuri de iluminare în locuinţă 123
b. Lămpi fluorescente 124
c. Ecranarea surselor de lumină 125
d. Recomandări privind iluminatul 125
e. Lămpile în apartament 126
2.3. Culoarea 129
2.3.1. Lumea culorilor 129
2.3.2. Tehnica armonizării culorilor 132
a. Accentuarea formei prin culoare 132
b. Culorile şi materialul pe care se aplică 133
c. Culoarea în raport cu volumul 133
d. Influenţa luminii asupra culorii 133
2.3.3. Corecţii de ordin vizual ale unor defecte constructive prin folosirea culorilor 133
2.4. Accesorii şi accente decorative 134
2.4.1. Perdele şi draperii 136
2.4.2. Tablouri 140
2.4.3. Covoare 143
2.4.4. Tapiserii 148
2.4.5. Huse şi stofe de mobilă 149
2.4.6. Perne 151
2.4.7. Bibelouri 152
2.5. Modernizarea apartamentelor 153
2.5.1. Locuinţa noastră de ieri şi cea de azi 153
2.5.2. Soluţii şi idei practice pentru modernizarea apartamentelor 155
a. Modificarea proporţiei unei încăperi, din punct de vedere optic, prin culoare 156
b. Secrete mici, efecte mari 158
2.5.3. Idei şi soluţii constructive 158
Etajere pentru tăvi 160
Masă escamotabilă 160
Coş cu jucării 161
Colţ de studiu bine izolat 161
Dulap special pentru vase şi ceşti 161
Canapea 161
Cuier pentru haine 161
Încadrarea şi fixarea tablourilor 161
Panou pentru camuflarea caloriferului 164
Stativ pliant 164
O măsuţă care « creşte » odată cu copiii 165
Paravan cu jucării 166
Panouri din material plastic 167
Elemente de depozitare suspendate 167
Mobilă pentru copii 167
Mobilier cu îmbinări simple cu cep 167
Etajeră suspendată 168
Inele pentru agăţatul hainelor 168
Suport pentru haine 168
Cuiere pentru vestibul 168
Suport pentru pantofi 169
Utilizarea spaţiului creat de o uşă nefolosită 169
Camuflarea unor conducte aparente 169
Mobilier transformabil 170
Măşti pentru calorifer 170
Plasarea lămpilor de iluminat 171
Masă luminoasă 171
Mobilă pentru camera de zi 172

Integrarea cu mediul ambiant (plachetă) 174
3. Spaţiile plantate şi locuinţa 175
3.1. Plantaţii în interior 175
3.1.1. Plante în ghivece 175
a. Alegerea plantelor 175
b. Întreţinerea plantelor de apartament 182
3.1.2. Buchete de flori 184
a. Generalităţi 184
b. Alegerea florilor 188
c. Alegerea vaselor şi a accesoriilor 190
d. Folosirea aranjamentelor florale 191
Decorarea mesei 191
Punerea în valoare a cadourilor 194
e. Tehnica executării aranjamentelor florale 195
f. Ikebana 196
3.2. Plantaţii în exterior 197
3.2.1. Jardinierele din faţa ferestrelor 197
a. Generalităţi 197
b. Pregătirea jardinierelor 198
c. Lucrări de întreţinere 199
3.2.2. Balcoane şi terase înflorite 199
a. Generalităţi 199
b. Alegerea plantelor 201
3.2.3. Grădina locuinţei 203
a. Tipuri de grădină 203
b. Criterii de alegere a plantelor 209
c. Lucrări de amenajare 209
d. Lucrări de întreţinere 210

PARTEA A DOUA. OMUL ÎN GOSPODĂRIA LUI

4. Organizarea gospodăriei 229
4.1. Menajul—veche artă şi ştiinţă nouă—dominat de progresul tehnic 229
4.2. Bugetul familiei 230
4.2.1. Principiile echilibrului bugetar al familiei 230
4.2.2. Controlul cheltuielilor 232
4.3. Bucătăria: microuzină şi laborator în miniatură 232
4.3.1. Amenajarea bucătăriei 232
4.3.2. Igiena bucătăriei 234
4.3.3. Ustensile şi aparate pentru bucătărie 236
4.4. Curăţenia locuinţei 237
4.4.1. Calendarul curăţeniei 237
4.4.2. Combaterea vicierii aerului 237
4.4.3. Combaterea dăunătorilor 240
4.5. Dotarea tehnică a gospodăriei 241
4.5.1. Iluminatul locuinţei 242
4.5.2. Încălzirea locuinţei 242
4.5.3. Apa caldă menajeră 243
4.5.4. Aparate electrice de gătit 244
4.5.5. Aparate casnice de uz curent 247
Maşina de spălat vase 247
Frigiderele 247
Frigiderul electric cu compresor 248
Maşina de călcat 249
Maşina electrică de spălat rufe 251
Uscătorul electric de rufe 251
Aspiratorul de praf 251
Economisirea consumului de energie electrică 252

4.6. Ajută-te singur! 254
4.6.1. Amenajarea unui mic atelier gospodăresc 254
4.6.2. Lucrări de tîmplărie 258
Unelte de lucru 258
Modul de lucru 260
Îmbinarea pieselor 260
Confecționarea unei sănii pentru copii 262
Mici reparații ale mobilierului 262
Chituirea geamurilor 263
Întreținerea mobilierului 263
4.6.3. Lucrări de zidărie și tencuieli 264
Zidării 264
Repararea defectelor la tencuieli 266
Fixarea diblurilor în perete 266
Rețete de mortare pentru tencuieli 267
4.6.4. Lucrări de zugrăveli și vopsitorii 267
Pregătirea suprafeței de zugrăvit 268
Văruieli 268
Zugrăveli simple 269
Vopsitorii 269
4.6.5. Exploatarea și întreținerea instalațiilor 270
Instalațiile de alimentare cu apă rece și de canalizare 271
Instalațiile de alimentare cu apă caldă menajeră 272
Instalația de alimentare cu gaze naturale 272
Instalațiile de încălzire centrală 273
Instalația electrică 273
4.6.6. Chimia în gospodărie 277
a. Scoaterea petelor de pe țesături 277
b. Curățarea și lustruirea obiectelor din metal 280
c. Curățarea și scoaterea petelor de pe obiectele casnice 280
4.6.7. Calendarul bunului gospodar 281

Bucătăria ca artă (plachetă) 283

5. Alimentația rațională: baza sănătății 284

5.1. Importanța alimentației în viața oamenilor 284

5.2. Rația alimentară de întreținere 286
5.2.1. Variații normale ale rației de întreținere 288
5.2.2. Componentele rației alimentare 288

5.3. Necesități nutritive pe grupe de alimente 292
5.3.1. Grupa I. Protide animale și vegetale 293
5.3.2. Grupa II. Laptele și produsele lactate 295
5.3.3. Grupa III. Grăsimile (lipidele) alimentare 296
5.3.4. Grupa IV. Glucidele 297
a. Făinoase (cereale și derivate) 297
b. Zaharuri și produse zaharoase 298
5.3.5. Grupa V. Fructe și legume proaspete (consumate în stare crudă) 299
5.3.6. Grupa VI. Legume și fructe supuse preparării la cald 301
5.3.7. Băuturi nealcoolice 301
5.3.8. Băuturile alcoolice 301

5.4. Alegerea și păstrarea alimentelor 302
5.4.1. Laptele și produsele lactate 302
5.4.2. Protidele animale și vegetale 303
5.4.3. Glucidele 306
5.4.4. Legumele și fructele 307
5.4.5. Grăsimile alimentare 309

5.5. Fizico-chimia preparării alimentelor 310

5.5.1. Gastrotehnie modernă 310
a. Generalităţi 310
b. Influenţa preparării la cald a alimentelor 311
5.5.2. Pregătirea alimentelor prin diverse metode 314
a. Fierberea 314
b. Fierberea prin înăbuşire în vapori de apă 315
c. Frigerea sau coacerea 315
d. Prăjirea în grăsime 317
5.5.3. Transformări fizico-chimice produse în cursul pregătirii diverselor alimente 318
a. Protidele 318
b. Produsele lactate 320
c. Glucidele 320
d. Legume şi fructe 321
e. Păstrarea vitaminelor 322

5.6. Din tainele artei culinare 323

5.7. Alimentaţia raţională şi controlul greutăţii corporale 324

5.8. Programul meselor 324

5.9. Alimentaţia în dezvoltarea fizică a copiilor 327
5.9.1. Alimentaţia sugarului 327
a. Necesităţile alimentare 327
b. Sistematizarea alimentaţiei sugarului 329
c. Principii de bază ale alimentaţiei raţionale a sugarului 330
d. Reţete pentru preparate dietetice 331
5.9.2. Alimentaţia copilului preşcolar şi şcolar 331

5.10. Necesarul de calorii 333

5.11. Ce servim oaspeţilor noştri 333
5.11.1. O aniversare în familie 336
a. Pregătirea mesei 336
b. Alegerea băuturilor 337
c. Diverse meniuri 338
5.11.2. Copiii au invitaţi 339
5.11.3. Vizita unei prietene 339
5.11.4. Un bărbat necăsătorit are oaspeţi 339

5.11.5. Masa în doi 340

Moda (planşetă) 341

6. Îmbrăcămintea şi moda 342

6.1. Evoluţia costumului şi a modei 342

6.1.1. Îmbrăcămintea în antichitate 342
6.1.2. Îmbrăcămintea în evul mediu 343
6.1.3. Îmbrăcămintea în Renaştere. Apariţia modei 343
6.1.4. Secolul de aur al modei 345
6.1.5. Universalizarea costumului 346
6.1.6. Moda secolului XX 347

6.2. Modă şi eleganţă 348

6.3. Eleganţa vîrstelor 349

6.4. Silueta şi «legile» sale 352

6.5. Lenjeria 355

6.6. Să învăţăm să alegem culorile 356

6.7. Cum să ne îmbrăcăm în diferite împrejurări 357

6.8. Accesoriile 362

6.9. Moda bărbătească 364

6.10. Moda copiilor 365

6.11. Sfaturi practice 368
6.11.1. Spălatul şi călcatul rufelor 368
6.11.2. Cînd spălaţi lenjeria din fire sintetice 370
6.11.3. Caracteristicile fibrelor sintetice 372

Cu tine însuţi (plachetă) 374

7. A.B.C. Cosmetic 375

7.1. Îngrijirea tenului 375
7.1.1. Evoluţia machiajului de-a lungul timpului 375
7.1.2. Pielea 376
a. Structura pielii 376
b. Funcţiile pielii 377
7.1.3. Consultaţia cosmetică 378
7.1.4. Aspecte inestetice ale tenului 378
7.1.5. Îngrijirea cosmetică a tenului 379
a. Procedee de bază 379
b. Clasificarea tenurilor 380
c. Mimogimnastica 380
7.1.6. Reţete cosmetice 381

7.2. Cosmetica decorativă (machiajul) 384
7.2.1. Generalităţi 384
7.2.2. Elementele machiajului 384
7.2.3. Legile machiajului 386
7.2.4. Produse pentru machiaj 386
7.2.5. Diferite feluri de machiaj 389
a. Machiajul de zi 389
b. Machiajul de seară 389
c. Machiajul şi vîrsta 390
d. Machiajul şi sezonul 390

7.3. Îngrijirea părului şi a pielii capului 391
7.3.1. Evoluţia coafurii de-a lungul timpului 391
7.3.2. Generalităţi 393
a. Firul de păr 393
b. Glandele pielii 394
7.3.3. Afecţiuni ale părului şi ale pielii capului 394
7.3.4. Metode de îngrijire a părului 395
a. Determinarea calităţii părului 395
b. Procedee de îngrijire 395
c. Ondulaţia părului 398
d. Vopsitul părului 399
7.3.5. Alegerea coafurii 399

Canonul de frumuseţe (plachetă) 404

7.4. Îngrijirea estetică a corpului 404
7.4.1. Generalităţi 404
a. Greutatea ideală 404
b. Tipuri morfologice 405
7.4.2. Celulita 405
7.4.3. Metode de îngrijire a corpului 405
a. Masajul 406
b. Automasajul 409
c. Aparatele utilizate pentru îngrijirea estetică a corpului 411
d. Îngrijirea mîinilor 412

A cunoaşte temeinic organismul bolnav (plachetă) 413

8. Medicina în familie 414

8.1. Corpul omenesc 414

8.2. Igiena şi mediul ambiant 415

8.2.1. Îmbrăcămintea 415
8.2.2. Locuința 417
8.2.3. Alimentația 418
8.2.4. Odihna și efortul 420
8.2.5. Poluarea mediului ambiant 426

8.3. Igiena vîrstelor 430

8.3.1. Copilăria 430
8.3.2. Adolescența 435
8.3.3. Perioada adultă 435
8.3.4. Bătrînețea 437

8.4. Prevenirea și combaterea bolilor 439

8.4.1. Pielea și anexele 439
8.4.2. Aparatul respirator 441
8.4.3. Aparatul digestiv 444
8.4.4. Aparatul circulator 448
8.4.5. Aparatul urinar 450
8.4.6. Aparatul locomotor 451
8.4.7. Sistemul nervos și organele de simț 455
8.4.8. Sistemul endocrin. Boli metabolice 458
8.4.9. Boli transmisibile 461
8.4.10. Boli alergice 462

8.5. Noțiuni de medicină practică 464

8.5.1. Tehnica îngrijirii bolnavilor 464
8.5.2. Greșeli și abuzuri în medicație 466
8.5.3. Farmacia la domiciliu 468
8.5.4. Primul ajutor în accidentele casnice. Intoxicații 470
8.5.5. Urgențe chirurgicale 474
8.5.6. Toxicomanii (alcoolismul, tabagismul, cafeismul) 480
8.5.7. Metode terapeutice puțin cunoscute (homeopatia, acupunctura, yoga) 484
8.5.8. Controlul periodic al sănătății 487

PARTEA A TREIA. **DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII UMANE ÎN FAMILIE**

9. Educația în familie și pentru viața de familie 490

9.1. Definirea și structura familiei 490

9.2. Funcțiile familiei 491

9.2.1. Funcția biologică 491
9.2.2. Funcția economică 491
9.2.3. Funcția socială 491
9.2.4. Funcția culturală 492
9.2.5. Funcția educativă 493

9.3. Familia își educă membrii săi 493

9.3.1. Educația copilului 493
a. Educația intelectuală și ateistă 495
b. Educația morală 495
c. Educația civică 496
d. Educația prin muncă și pentru muncă 496
e. Educația fizică 497
f. Educația artistică 498
g. Educația sexuală 498

9.3.2. Educația adulților și autoeducarea părinților 499

9.4. Familia — locul unde se zămislește personalitatea copilului 500

9.4.1. Copilăria este fundamentală pentru întreaga viață 501
9.4.2. Dezvoltarea umană înseamnă maturizare și învățare 501
9.4.3. Dezvoltarea urmează un model definit și predictibil 501

Scanned with OKEN Scanner

9.5. Etapele dezvoltării ființei umane de la naștere pînă la vîrsta majoratului 502
9.5.1. De la venirea pe lume pînă la 2 ani 502
9.5.2. Tînăra mamă 504
9.5.3. Tînărul tată 504
9.5.4. De la 2 ani la 4 ani (preșcolarul mijlociu) 504
9.5.5. De la 4 ani la vîrsta începerii școlii (preșcolarul mare) 505
9.5.6. Părinții și preșcolarul 508

9.6. Școlarul: de la prima zi de școală pînă la adolescență 509
9.6.1. Deprinderile 510
9.6.2. Dezvoltarea vorbirii 510
9.6.3. Emotivitatea 510
9.6.4. Jocul 511
9.6.5. Părinții în relațiile de familie 511
9.6.6. Pubertatea 512

9.7. Adolescența 513
9.7.1. Emotivitatea 513
9.7.2. Adaptarea socială 514
9.7.3. Interesele 514
9.7.4. Sexualitatea 514
9.7.5. Relațiile de familie 515

9.8. Educarea tinerilor pentru a deveni demni întemeietori de familie 516

De ce nu erau toți... (plachetă) 517

10. Mic îndrumar legislativ 518

10.1. Rostul micului nostru îndrumar 518

10.2. Căsătoria și familia sub protecția legii 519

10.3. Amîndoi au spus: DA! 520
10.3.1. Condițiile de fond ale căsătoriei 521
10.3.2. Condițiile de formă ale căsătoriei 521
10.3.3. Efectele căsătoriei 522
10.3.4. Nulitatea căsătoriei 524

10.4. Maternitate 525

10.5. Calitatea de părinte 527
10.5.1. Stabilirea filiației 528
10.5.2. Stabilirea numelui 529
10.5.3. Îndatoririle și drepturile părinților 529
10.5.4. Ajutorul material acordat de stat familiei 532
10.5.5. Răspunderea pentru neîndeplinirea îndatoririlor părintești 533
10.5.6. Ocrotirea minorilor în unele situații speciale 534
10.5.7. Măsuri privind reeducarea minorilor infractori 535

10.6. Trăsătura definitorie a familiei: coeziunea 536

10.7. Ceea ce trebuie să fie doar o excepție: divorțul 537

10.8. Moștenirea 540

10.9. Care este identitatea dvs.? 541
10.9.1. Acte de stare civilă 541
10.9.2. Buletinul de identitate 544

10.10. Spațiul locativ 545
10.10.1. Construcția și vînzarea locuințelor 545
10.10.2. Raporturile dintre proprietar și chiriaș 248

Despre ireparabilul timp (plachetă) 553

11. Folosirea rațională a timpului liber 556

Scanned with OKEN Scanner

11.1. Ce se înţelege prin «timp liber» 556
11.1.1. Activităţi extraprofesionale 556
11.1.2. Activităţi sociale şi obşteşti 558
11.1.3. Timpul liber propriu-zis. Loisirul 561
11.2. Lărgirea universului cultural 567
11.2.1. Sfera şi sîmburele culturii generale 567
11.2.2. Despre carte 571
11.2.3. Biblioteca ideală 574
11.2.4. Cum să înţelegem muzica 579
11.2.5. Fonoteca ideală 588
11.2.6. Estetica vieţii cotidiene 589
11.3. Discurs despre pasiune 593
11.4. Hobby dicţionar 595
11.4.1. Autografe 595
11.4.2. Bandoteca 597
11.4.3. Colecţii 604
11.4.4. Colecţii de artă 605
11.4.5. Din tainele artei fotografice 606
11.4.6. Filatelia 612
11.4.7. Fonoteca 616
11.4.8. Ilustrate şi broşuri turistice 618
11.4.9. Laboratorul fotoamatorului 620
Amenajarea laboratorului 620
Practica developării filmelor 624
11.4.10. Numismatica 628
11.4.11. Plante 630
11.4.12. Roci şi minerale 632
11.5. Exerciţiile fizice la domiciliu 638
11.5.1. Sedentarismul, o plagă a epocii actuale 638
11.5.2. Efectele exerciţiilor fizice asupra organismului 639
11.5.3. Antrenamentul la domiciliu 640
11.5.4. Antrenamentul inimii 641
11.5.5. Exerciţii de înviorare 642
11.5.6. Exerciţii pentru tonificarea musculaturii şi creşterea forţei 647
11.6. Vacanţele noastre 656
11.6.1. Valoarea unei vacanţe 656
11.6.2. Pregătirea vacanţei 656
a. Recomandări generale privind îmbrăcămintea 657
b. Bagajele 659
c. Cu o zi înaintea plecării în vacanţă 662
d. Unde ne petrecem vacanţa? 662
11.6.3. Cicloturism 666
11.6.4. Turism automobilistic 667
11.6.5. Camping 671
11.6.6. Excursii feroviare în circuit 673
11.6.7. Turismul de munte 674
11.6.8. Vacanţa la mare 678
Bibliografie enciclopedică 680

ILUSTRAȚII ALB-NEGRU

arh, Horia CONSTANTINESCU-STRIHAN
arh. Tiberiu BOITAN
arh. Arnold Mihai KROCHMALNIC
arh. Jeanot Henry MARCUS
Beatrice ONDREJCSIK
Maria GRIGORAȘ

DIAPOZITIVE COLOR
ȘI FOTOGRAFII ALB-NEGRU

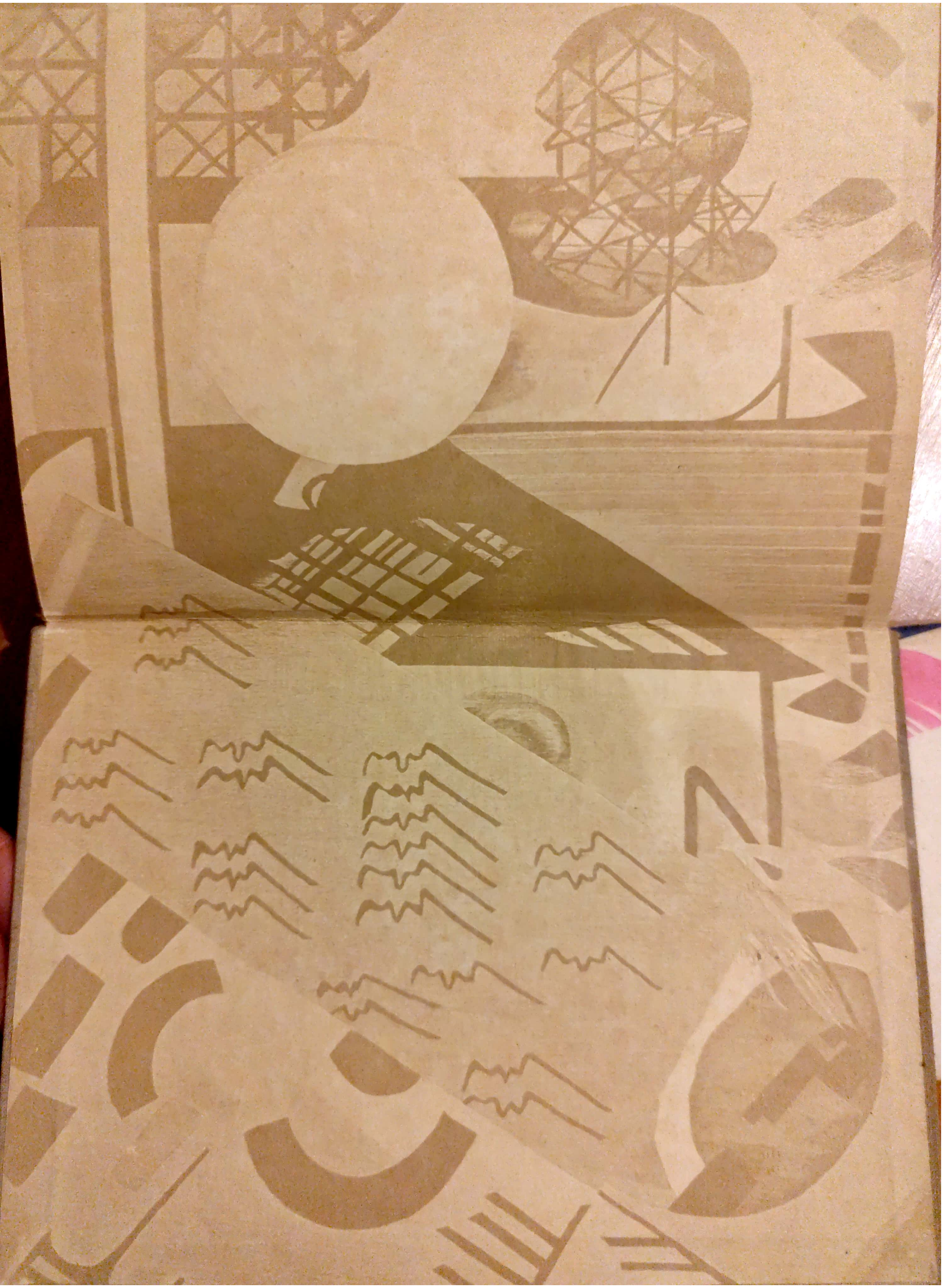
Ion IVAN
E. TOMESCU
ing. Sylviu COMĂNESCU

*

COLI TIPAR: 43,25
PLANȘE: 84 PAGINI ALB-NEGRU ȘI COLOR
TIRAJ: 44.610
BUN DE TIPAR 25 VIII 1975

REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA
TIPARUL EXECUTAT LA
ÎNTREPRINDEREA POLIGRAFICĂ « ARTA GRAFICĂ »
CALEA ȘERBAN VODĂ 133 – BUCUREȘTI

Scanned with OKEN Scanner



Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner